

ڈاکٹر نعیم شیخ

گرتے بالوں کا علاج

بالوں کی حفاظت اور کھوئے ہوئے بال واپس لانے کے قدرتی طریقوں پر مشتمل ایک ہی مفید کتاب

No drug, no tonic
no lotion or potion!

**First-ever
fully natural
solution
to
hair loss.**

گرتے بالوں کا علاج

کوئی دوا تیل، ہیر ٹانک، ہیر ڈریننگ کریم، لوشن یا شیمپو نہیں، یہ سب بالوں کی حفاظت اور بال دوبارہ اگانے میں مکمل طور پر ناکام ہوتے ہیں، لیکن لاکھوں افراد نے تسلیم کیا ہے کہ اس کتاب میں بتائے گئے طریقوں پر عمل کرنے سے کھوئے ہوئے

بال واپس آ سکتے ہیں

اس کتاب کی مدد سے آپ بالوں کے گرنے کو روک سکتے ہیں اور اگر آپ بالوں سے بالکل خرم ہو چکے ہیں تو آپ کے سر پر چسپے نئے بال آ سکتے ہیں،

گرتے بالوں کا علاج

بالوں کی حفاظت اور کھوئے ہوئے بال واپس لانے کے قدرتی طریقوں پر مشتمل ایک مستند کتاب

تالیف: ڈاکٹر نعیم شیخ
ایم۔ بی۔ بی۔ ایس

ایشیا بکس پوسٹ باکس نمبر ۵۵۲ راولپنڈی

قیمت: ۱۸ روپے

زندگی میں آگے بڑھنے، مشکلات کو شکست دینے، کامیابی حاصل کرنے اور خوش اور مطمئن رہنے کے لئے

ایشیا بکس کی چودہ¹⁴ مشہور کتابیں

- زندگی کا دروازہ کھلا ہے ————— وقار عزیز
- دوسروں پر مباد و کیجئے ————— وقار عزیز
- گفتگو اور فقر پر کافن ————— وقار عزیز
- ذہنی صلاحیت بڑھائیں ————— وقار عزیز
- خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کافن ————— وقار عزیز
- دوست بنائیں ترقی کریں ————— وقار عزیز
- انتہائی دلچسپ کتاب ————— وقار عزیز
- دانشوروں نے کہا ————— وقار عزیز
- زندگی کے تجربات ————— وقار عزیز
- قوت ارادی کا جادو ————— رفیق چوہان
- دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اصول ————— شاہین اقبال
- اپنی زندگی خود بنائیں ————— شاہین اقبال
- ڈر اور خوف پر نفع ————— شاہین اقبال
- ٹیڈن، ڈپریشن اور بے چینی سے نجات ————— آفتاب احمد قلی

ہر اچھے بک شال سے طلب کریں یا خط لکھ کر ایشیا بکس سے منگوائیں۔

تعارف

یہ کتاب بابوں کی مختلف بیماریوں کا علاج پیش کرتی ہے۔ یہ قدرتی علاج یعنی NATURE CURE کے اصول پر مرتب کی گئی ہے۔ اس اصول کی دوسری تمام بیماریاں جسم کے غیر طبعی فعل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ چنانچہ بیماری ایسی بیماری نہیں جو انسانی جسم پر باہر سے حملہ آور ہو بلکہ یہ صحت کے اصولوں سے انحراف کی وجہ سے جسم کے اندر سے ابھرتی ہے۔ علامات صرف اُس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب بیماری جسم میں جہم لیتی ہے اور یہ علامات اس بات کی نشاندہی کرتی ہیں کہ جسم اپنے رگ وریشے کو اس بیماری سے پاک کر کے اپنے آپ کو صحت مند حالت پر واپس لانا چاہتا ہے۔ چنانچہ بیماری کو انسان کی طبعی زندگی سے منسلک سمجھنا چاہیئے۔ انسان کو غلط عادات اور غلط اندازت کر اپنانے کی پاداش میں کوئی نہ کوئی بیماری لاحق ہو سکتی ہے۔ یہ بھی ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے کہ جسم میں ایک ایسی قوت بھی ہوتی ہے جو اپنے دائرہ اختیار کے اندر کسی بھی قسم کی بیماری کی صورت میں ہمیشہ جسم کی صحت مند

☆ پاکستان میں کتابوں کی مکمل فہرست اور گھر بیٹھے کتابیں منگوانے کا طریقہ معلوم کر کے لئے اپنا پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیجیں۔

☆ پاکستان سے باہر رہنے والے پاکستانی کتابوں کی مجموعی قیمت جمع دو ڈالر فی کتاب کے حساب سے رقم روانہ کریں۔ آرڈر کم سے کم پانچ کتابوں کا ہونا چاہئے۔ رقم پاکستان یا بیرونی کرنسی کی صورت میں ڈرافٹ یا دوسرے مروجہ اور عام طریقوں کے ذریعہ بھیجی جاسکتی ہے۔

جملہ حقوق بحق ناشر دائمی طور پر محفوظ ہیں

کسی بھی طریقے سے نقل کرنا یا اس کے خلاف راولپنڈی میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔ ایشیا بکس سے متعلق تمام تنازعات امور کی سماعت کا حق صرف راولپنڈی کی عدالتوں کو ہوگا

پہلی بار 1981ء

موجودہ ایڈیشن 2002ء

کمپوزنگ عاصم جاوید

پرنٹرز اسد محمود پرنٹرز

ناشر وقار عزیز ایشیا بکس پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی

فون: 5586173

ساخت کو برقرار رکھنے کی کوشش کرتی ہے اور اس قوت کو کسی بیرونی عامل کی مدد سے حرکت میں نہیں لایا جاسکتا بلکہ یہ جسم کی ذاتی اور خود کار قوت ہوتی ہے اور ایک حد تک اسے قوتِ تنہید اور قوتِ ارادی کے ذریعہ کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

موجودہ زمانے میں بالوں کی نشوونما اور کثرت کو تو بہت اہم سمجھا جاتا ہے لیکن اس مقصد کے حصول کے لئے بنیادی چیز یعنی سر کی صحت مند جلد (SCALP) بہت کم کوئی توجہ نہیں دی جاتی اور اسے نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ بالوں کی جڑوں میں سر کی جلد ایسی جگہ ہے جہاں پر جسم کی کثافت جمع ہو سکتی ہے اور اگر جسم غسلِ اخراج (ELIMINATION) کے ذریعے اس کثافت سے نجات حاصل نہ کر سکے تو اس کثافت کی مقدار میں روز بروز اضافہ ہو سکتا ہے۔ کثافت پیدا ہونے کے بہت سے اسباب ہیں لیکن اس کا سب سے بڑا سبب بہت زیادہ خوراک کا استعمال ہے۔ اگر ہمیں بالوں کی صحت کو برقرار رکھنا ہے تو اپنی غذا پر کنٹرول کرنا ہوگا۔ جب کثافت کسی عضو یا ریشے میں رک جاتی ہے تو اس کی مقدار میں اضافہ ہوتا رہتا ہے۔

ہمارے جسم کی قوتِ حیات (VITAL FORCE) اس کو مضرات پیدا کرنے سے پہلے ہی دور کرنے کی کوشش کرتی ہے۔ جسم کے رد عمل سے عام طور پر یہ کثافت آسان ترین راستے سے جسم سے باہر خارج ہو جاتی ہے۔ "قدرتی علاج" کی اصطلاح میں اس عمل کو گھر کی صفائی (HOUSE CLEANING) کہتے ہیں۔ جسم سے کثافت کے اخراج کا یہ عمل تیز، بخار، نزلہ و زکام، اسہال یا کسی قسم کے جلدی مرض کی صورت میں ظاہر ہو سکتا ہے۔ صفائی یا اخراج کثافت کا یہ عمل جسم کے ریشوں کو صحت اور تازگی بخشنے کا ختم ہو جاتا ہے۔

آپ نے اکثر اس بات کو نوٹ کیا ہوگا کہ جب جسم صفائی کے اس عمل میں مصروف ہوتا ہے تو اکثر معالج مرین کے علاج کی غرض سے ایسی دوائیں استعمال کر دیتے ہیں جو کثافتوں کے اخراج کو دبا دیتی ہیں حالانکہ قدرتی علاج کا نقطہ نظر یہ ہے کہ ایسے موقع پر اگر جسم کے عملِ اخراج کو کمزور کر کے زہریلے مادوں کو جسم کے نظام کے اندر دھکیل دیا جائے تو یہ علاج سراسر غلط اور خطرناک نتائج کا پیش خیمہ ہوتا ہے۔ جسم کو اگر اپنا عملِ اخراج مکمل کرنے دیا جائے تو آدمی کو کوئی حقیقی نقصان نہیں پہنچتا۔ اگرچہ بعض حالات میں یہ عمل اسے جسمانی اور جذباتی طور پر بے چین کر سکتا ہے۔

موجزہ الذکر حالت عموماً اس وقت سامنے آتی ہے جب سر کی جلد میں کثافت جمع ہو جائے۔ "عملِ اخراج" کی وجہ سے جب یہ کثافت بنایا سکرٹھی (DANDRUFF) یا کسی اور شکل میں خارج ہو تو ہو سکتا ہے کہ یہ سر کو گنجا کر دے یا بالوں کو سفید کر دے یا کوئی اور جلدی مرض پیدا کر دے۔ یہ تمام عارضے اگرچہ انسان کے لئے نقصان دہ نہیں لیکن ان کی وجہ سے وہ پریشان ہو جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں ہمیں ایک توازن قائم کرنا ہوگا۔ ہمیں کثافت کے اخراج کی راہ میں حائل ہونے کی بجائے سر کی کوئی بے ضرر بیماری متبول کرنی ہوگی یا پھر بالوں کی اس بے ضرر بیماری کو کثافت سمیت دبا کر کسی اور خطرناک اور پیچیدہ بیماری کو گلے لگانا ہوگا۔ دونوں صورتوں میں مشترکہ چیز کثافت ہے اور ہمیں دوسری جسمانی بیماریوں کی طرح بالوں کی اس عارضی بیماری یعنی کثافت کی شدت کو صرف "عملِ اخراج" کے ذریعے کم ہونے میں مدد دینی چاہیے۔

بال کاتنا

چربی دار مفرد

بال کی جڑ

اقدام

افزائش پانے والے غیلے

جلد

جلد

شیرین شرن

تصویر نمبر ۱

بال کی جڑ بال کی جڑ بھت سے نرم خیلوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ یہ خیلے افزائش کے قابل ہوتے ہیں اور جلد کے اندر گہرائی میں موجود

میں آگتی ہے جو خود بھی خم دار ہوتا ہے۔
تصویر نمبر ۲ میں بالوں کی یہ تین بنیادی قسمیں دکھائی گئی ہیں۔



نیگرو نسل کے بال

تصویر نمبر ۲

مذکورہ بالا تین قسموں کے علاوہ ظاہری اعتبار

سے بالوں کی بہت سی قسمیں ہیں جن میں چند مشہور قسمیں یہ ہیں۔ خشک بال۔ چکنے بال۔ گھنگھریالے بال۔ باریک بال۔ چربے ہوئے بال۔ گرتے بال۔ سفید بال۔ چھدرے بال وغیرہ۔

صحت مند بال کی زندگی کے دو دور ہوتے ہیں۔ پہلا دو تین سال کا ہوتا ہے۔

بال کی جڑ والے گڑھے (FOLLICLE) کے ایک طرف ایک جھوٹا سا پٹھا ہوتا ہے جو کہ "ہسردا" عصائی نظام کے زیر اثر کام کرتا ہے۔ اعصابی نظام کا ایک حصہ جذبات کے زیر اثر ہوتا ہے۔ جب کبھی انسان میں جذباتی ہیجان پیدا ہوتا ہے تو یہ پٹھا سکڑ کر بال کو کھڑا کر دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خوف کی وجہ سے بعض لوگوں کے بال کھڑے ہو جاتے ہیں۔ جس وقت بال کھڑے ہوتے ہیں تو اس وقت ایک اور دلچسپ عمل ہوتا ہے یعنی جب پٹھا سکڑتا ہے تو اس کے قریب سے ایک جھری دار مادہ اپنا چکنا مادہ گڑھے میں اگل دیتا ہے جو بال کی صحت برقرار رکھنے کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ اس قسم کا عمل اس وقت بھی ہوتا ہے جب سر کی جلد یا بالوں کو کھینچا جاتا ہے۔

آپ کے بال کس قسم کے ہیں؟

علاقائی اور نسلی بنیاد پر بالوں کی تین بڑی قسمیں ہیں۔ مشرقی ممالک کے لوگوں کے بالوں کو کاٹ کر سر سے کی طرف سے دیکھا جائے تو وہ گول نظر آتے ہیں۔ یورپی ممالک کے لوگوں کے بال گردے کی شکل کے دکھائی دیتے ہیں اور نیگرو لوگوں کے بال بیضیوی شکل کے نظر آتے ہیں۔

مشرقی ممالک کے لوگوں کے بال عموماً سیدھے ہوتے ہیں۔ یورپی نسل کے لوگوں کے بال لہریئے اور نیگرو نسل کے لوگوں کے بال بہت گھنگھریالے ہوتے ہیں۔ گھنگھریالے بالوں کی وجہ یہ ہے کہ ان بالوں کی جڑیں گڑھے (FOLLICLE)

اور دوسرا دو تین ماہ کا ہوتا ہے۔ پہلے تین سال کے دور میں بال مسلسل بڑھتا رہتا ہے۔ دوسرے تین ماہ کے دور میں بال بڑھنا بند ہو جاتا ہے اور آرام کرتا ہے۔ اس دور کو آرام کا دور کہا جاتا ہے۔ اس دور میں بال ڈھیلا پڑ جاتا ہے اور نیلا پیدا ہو کر اس کو جلد سے باہر دھکیل کر گرادیتا ہے۔

اوسط درجہ کی صحت کے دوران بال ایک ماہ میں آدھا پنچ بڑھتا ہے۔ یہ شرح ہر شخص میں مختلف ہو سکتی ہے۔ بعض لوگوں کے بال تیزی سے بڑھتے ہیں اور بعض کے بڑھنے کی رفت رست ہوتی ہے۔ تاہم ایک بال کی کل لمبائی تین فٹ سے زائد نسا ذہی بڑھتی ہے۔ بالوں کی لمبائی ایک حد سے زیادہ نہ بڑھنے کی وجہ یہ ہے کہ ان کے خالی کلز (FOLLICLES) ایک خاص مدت تک کام کر کے بے کار ہو جاتے ہیں اور نیچے کے طور پر بال گرنے لگتے ہیں۔ ان گرنے والے بالوں کی جگہ نئے بال اپنے نئے خالی کلز سے باہر نکل کر بڑھنا شروع ہو جاتے ہیں۔

بعض بیماریاں بالوں پر اثر انداز ہوتی ہیں

سر کے بال بعض بیماریوں کے لئے بیرومیٹر کا کام دیتے ہیں جس طرح بیرمیٹر ہوا کے دباؤ کو ظاہر کرتا ہے اسی طرح تیز بخاروں مثلاً ٹائیفائیڈ وغیرہ کے دوران تمام بال گر جاتے ہیں اور جب تک بخار موجود رہتا ہے مریض گنبا رہتا ہے۔ پھر جوہنی مریض کی صحت بحال ہوتی ہے اور اس کے جسم میں دوران خون اپنی پہلی حالت

پر واپس آتا ہے تو بال پھر سے پیدا ہونا شروع ہو جاتے ہیں اور بغیر کسی علاج کے وہ اپنی پہلی حالت پر واپس آ جاتے ہیں۔

بیماری کے دوران بعض لوگ بال گرنے کی وجہ سے فکر مند رہتے ہیں اور مختلف دوائیں اور ٹانک وغیرہ بالوں یا سر میں لگا کر ان کو گرنے سے روکنے کی کوشش کرتے ہیں مگر ان کی کوششیں بے کادنا بت ہوتی ہیں۔ ایسے لوگوں کو یہ بات ذہن نشین کرنی چاہیے کہ بالوں کا گرنا ایک قدرتی عمل ہے، اس لئے اس میں رکاوٹ نہیں ڈالنی چاہیئے۔ سر میں کوئی دوا یا ٹانک لگانے سے وہ شاید تھوڑے عرصے کے لئے بالوں کو گرنے سے روکنے میں کامیاب ہو جائیں مگر اس طرح وہ بالوں کے لئے نئے خالی کل کے پیدا ہونے کے عمل میں رکاوٹ ڈالتے ہیں۔ یہ رکاوٹ نقصان دہ ثابت ہوتی ہے کیونکہ یہ خالی کل پرانے بالوں کی جگہ نئے مضبوط اور صحت مند بالوں کو جنم دیتے ہیں۔ ان لوگوں کو یہ حقیقت سمجھنی چاہیئے کہ جتنی جلدی پرانے بال گریں گے اتنی ہی تیزی سے نئے صحت مند اور مضبوط بال نئی بڑوں کے ساتھ تازہ دم خالی کلز سے پیدا ہو کر پرانے بالوں کی جگہ لے لیں گے۔

کیا دماغی محنت سے گنبا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے؟

عام لوگ یہ خیال کرتے ہیں کہ عموماً وہ لوگ گنبا ہو جاتے ہیں جو زیادہ سوچنے اور دماغی کام کرنے کے عادی ہوتے ہیں۔ اپنے اس خیال کی تائید میں وہ یہ ثبوت یا وضاحت پیش کرتے ہیں کہ جس جگہ زیادہ آمد رفت ہو وہاں گھاس

نہیں اگتا لیکن یہ وضاحت بالکل سطحی قسم کی ہے۔ کسی میدان کے بارے میں تو یہ خیال درست ہو سکتا ہے کہ آمدورفت کی وجہ سے وہاں گھاس نہیں پیدا ہوتا مگر سوچنے والے دماغ کے بارے میں یہ رائے درست نہیں۔ کیونکہ دماغ میں خیالات کی آمدورفت سر کی جلد کے اندر بلکہ کھوپڑی کے بھی اندر ہوتی ہے۔ جلد کے اوپر نہیں۔ ہمیں زندگی میں ایسے لوگ بھی ملتے ہیں جو ذہن میں ہوتے اور ذہ زیادہ دماغی کام کرتے ہیں مگر پھر بھی وہ چمکتی ہوئی چند یا لے پھرتے ہیں۔

تاہم لوگوں کی مذکورہ رائے کو سراسر غلط قرار دے کر غلط اندازہ بھی نہیں کیا جاسکتا۔ اگر غور کیا جائے تو اس میں کچھ وزن محسوس ہوتا ہے۔ زیادہ غور و فکر اور دماغی کام کرنے والے آدمی کے دوران خون میں جب کمی ہو جاتی ہے تو اس کا دماغ اور سر کی جلد دونوں اس سے متاثر ہو سکتے ہیں۔ اب اگر ایک آدمی سر کی جلد کی مناسب دیکھ بھال نہیں کرتا تو اس کا دماغ جو ہمیشہ سوچنے میں مصروف رہتا ہے خون کی زیادہ مقدار استعمال کر لیتا ہے اور سر کی جلد اس سے محروم رہ جاتی ہے۔ پینانچہ بالوں کے "فالی کلز" کو ضرورت کے مطابق خوراک نہیں ملتی اور بالوں کی جڑیں کمزور پڑ جاتی ہیں۔ اس طرح بال اگر ناشروع ہو جاتے ہیں اور آدمی گنہا ہو جاتا ہے۔ پینانچہ ان مخصوص حالات کی بنا پر لوگوں کے اس خیال کی تائید کی جاسکتی ہے کہ زیادہ دماغی کام کرنے والے لوگ گنہا ہو جاتے ہیں۔

بال بے ہوں یا پھوٹے

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ بال کٹوانے سے گنہا ہو جانے کا خطرہ ہوتا

ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ بال کٹوانے سے ان کی صورت پر کوئی بُرا اثر نہیں پڑتا تاہم بے بالوں کا ایک فائدہ یہ رہتا ہے کہ گنگھی یا پرش کرنے کے دوران بال اپنے مال کلز (FOLLICLES) کو نسبتاً زیادہ قوت کے ساتھ کھینچتے ہیں۔ بے بالوں کا ایک اور فائدہ بھی ہے۔ بے ہونے کی وجہ سے یہ زیادہ جگہ گھبراتے ہیں اور ان پر زیادہ دھوپ اور ہوا پڑتی ہے۔ ہوا اور دھوپ بالوں کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔ پھوٹے اور بے بالوں میں صرف اتنا فرق ہے کہ پھوٹے بالوں کی دیکھ بھال آسان ہوتی ہے اور بے بالوں کی مشکل۔ اگر آپ کے بال پھوٹے ہیں تو آپ کو چاہیئے کہ انہیں باقاعدگی سے دھوئیں اور گنگھی کریں۔ اس طرح آپ کے بالوں پر بہت اچھا اثر پڑے گا۔ اگر آپ نے بالوں کی طرف توجہ نہ دی اور بالوں میں ہیل پیل جمع ہو تار با تو بالوں کی نشوونما پر بہت بُرا اثر پڑے گا۔

کیا پانی بالوں کے لئے نقصان دہ ہے؟

لوگوں میں جو بہت سی غلط باتیں مشہور ہیں ان میں سے ایک یہ بھی ہے کہ پانی بالوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ یہ غلط بات اشتہاری دوائیں بنانے والوں نے مشہور کی ہے۔ یہ لوگ اپنی دوائیں اور ہیر ٹانک استعمال کرنے کی ترغیب دینے کے ساتھ ساتھ لوگوں کے ذہن میں یہ بات بٹھانے کی کوشش کرتے ہیں کہ پانی بالوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہے اور پانی کے ساتھ سر دھونے سے بال گر سکتے ہیں یا ان میں خشکی یا دھوا پیدا ہو جاتا ہے اور ان کی چمک ختم ہو جاتی ہے لیکن مزے

اس قابل بنایا جاسکتا ہے کہ وہ بالوں کی بہتر نشوونما کر سکیں۔ بالوں میں تیل لگانے سے سر کی جلد میں گرد اور غلیظ مادے جمع ہو جاتے ہیں جو انتہائی نقصان دہ ہوتے ہیں۔ اگر آپ بالوں میں خوردنی تیل یا ہیرٹانک وغیرہ لگائیں گے تو جراثیم کے حملے کا خطرہ پیدا ہو جائے گا اور ہو سکتا ہے کہ آپ کے بالوں کو ناقابل تلافی نقصان پہنچے۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے بالوں میں چکنا چٹ کی کمی ہے اور سر کی جلد بالوں کی چمک بڑھتا رہ کرکھنے کے لئے مناسب مقدار میں چکنائی فراہم نہیں کر رہی تو معمولی مقدار میں "لیونین" (LANOLIN) بالوں کو جلد سے حاصل ہونے والی قدرتی چکنائی کا قریب ترین نعم البدل ہے۔ لیکن لیونین خالص حالت میں اکثر دستیاب نہیں ہوتی۔ اس میں دیگر پیرسوں کی ملاوٹ کر کے اس کو نرم کر دیا گیا ہوتا ہے اور یہ بالوں کے لئے مفید نہیں رہتی۔ اگر لیونین نہ مل سکے تو زیتون کا تیل استعمال کیا جاسکتا ہے۔ تھوڑا سا زیتون کا تیل سر میں لگا کر سر کی اچھی طرح مالش کوئی چلہیئے۔

کون سا صابن یا شیمو مفید ہے گا؟

صابن یا شیمو کے استعمال کا دارومدار اس پانی پر ہوتا ہے جو بالوں کی صفائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر صابن اور شیمو کی اجازت سے پاک یعنی ہلکا پانی میسر ہو تو بالوں کی صفائی کیلئے ہنرم ٹائیلٹ صابن سے بہتر کوئی چیز نہیں۔ صابن اگر رنگ خوشبو اور کیمیکلز سے پاک ہو تو اور بھی بہتر ہے۔ صابن میں یہ خوبی ہونی چاہیئے کہ وہ آسانی سے پانی کے ساتھ بالوں سے خارج ہو جائے۔ جب ہلکا پانی حاصل ہو سکے تو ایسی صورت

کی بات یہ ہے کہ تقریباً تمام اشتہاری مرکبات میں پانی موجود ہوتا ہے۔ اس لئے آپ پانی کو بالوں کا دشمن نہ سمجھیں۔ ہیرٹانک اور کیمیکل تو بالوں کے لئے نقصان دہ ہو سکتے ہیں مگر صابن یا شیمو پانی بالوں کے لئے ہرگز نقصان دہ نہیں۔

ٹھنڈا پانی اور مالش۔ بالوں کیلئے آبِ حیات

کچھ لوگ ٹھنڈے پانی سے خوں کھاتے ہیں۔ ان کا خوف بالکل بے بنیاد ہے۔ سر کو ٹھنڈے پانی سے دھونا اور دھوتے ہوئے انگلیوں سے سر کی جلد کو خوب مسنا اور رگڑنا بالوں کی صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ آپ ہمارے مشورے پر عمل کرتے ہوئے ایک منٹ تک اپنے بالوں اور سر کو ٹھنڈے پانی میں ڈبو رکھیں۔ اس کے بعد بالوں کو خشک کر لیں اور سر کی جلد پر انگلیوں سے خوب مالش کریں اور ساتھ ساتھ بالوں کو بھی کھینچتے رہیں۔ اس طرح آپ کے سر میں دورانِ خون تیز ہو جائے گا آپ نے یہ سلسلہ باقاعدگی سے جاری رکھا تو آپ خود محسوس کریں گے کہ آپ کے بالوں ایک نئی زندگی مل گئی ہے اور وہ انتہائی مضبوط ہو گئے ہیں۔

تیل اور ہیرٹانک۔ بالوں کے قاتل

بالوں کو جلد کے باہر سے تیل یا ہیرٹانکوں کے ذریعے خوراک پہنچانا ممکن نہیں محض غذا کے استعمال سے اور سر کی جلد میں دورانِ خون تیز کر کے ہی بالوں کے خالی کھوکھ

تیل، ہیر ڈرینگ کریم اور گلسرین وغیرہ نقصان دہ ہیں

یاد رکھیں کہ صحت مند بالوں کو تیل، ہیر ڈرینگ کریم یا گلسرین وغیرہ کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی اور مرکز و بال تو اس قسم کے کیمیائی مرکبات سے اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ یہ چیزیں بالوں میں نقصان دہ جراثیم کو جنم دینے کا باعث بھی بنتی ہیں۔ یہ درست ہے کہ بعض مخصوص قسم کے بالوں کو کنگھی کر کے اپنی جگہ پر لانا قدرے مشکل ہوتا ہے خصوصاً صابن یا شیمپو سے دھونے کے بعد۔ ایسی صورت میں بالوں کو صرف سادہ پانی سے گھسلا کر کے حسب خواہش جالینا سرک جلیج کے لئے بہتر رہتا ہے اور اس سے بالوں کی بیماریوں کو دور کرنے میں بھی مدد ملتی ہے۔ تاہم اگر بال کسی بھی طرح قابو میں نہ آئیں تو تھوڑا سا ڈرینگ لوشن استعمال کرنے کی اجازت دی جاسکتی ہے لیکن یہ لوشن مکانی سے پاک ہونا چاہیے تاکہ بعد میں برش سے لگ کر یا صابن سے دھو کر آسانی سے ان میں سے نکالا جاسکے۔ گلسرین، تیل، پکنے لوشن یا کریمیں بالکل استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ یہ چیزیں بالوں میں لیس دار پچھپا ہٹ پیدا کرتی ہیں یہ لیس دار مادہ اوٹیل کیل وغیرہ بالوں کے لئے انتہائی نقصان دہ ہیں کیونکہ یہ سرک جلد سے فاسد مواد کے خارج ہونے کا دھڑ پیدا کرتے ہیں اور اس طرح بالوں کی مختلف بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔

میں بارش کا پانی سب سے بہتر ہے۔ صابن کی مختلف اقسام ہیں۔ بعض صابن قدرے مہنگے ہوتے ہیں کیونکہ یہ نسبتاً بہتر اجزاء سے تیار کئے جاتے ہیں۔ اس قسم کے صابن کو نرم یعنی MILD SOAP کہا جاتا ہے کیونکہ یہ بالوں پر نرمی سے اثر انداز ہوتے ہیں اور بالوں میں کثافت اور میل کیل جمع نہیں کرتے۔

صابنوں کے بعد شیمپو ہیں۔ آجکل ایسے شیمپو ایکاد ہر پکے ہیں جو کافی حد تک صفائی میں موثر ہیں اور ان کے اجزاء زیادہ نقصان دہ نہیں لیکن ایسا کوئی بھی شیمپو نہیں جسے بنانے والے یہ دعویٰ کر سکیں کہ وہ سب کے لئے یکساں ہے۔ سرد اور مفید ہے۔ بے بی شیمپو سب سے زیادہ محفوظ سمجھا جاتا ہے لیکن صفائی کے بعد جلد میں اگر یہی خارش یا کھجلی پیدا کرتا ہو تو اسے بھی استعمال نہیں کرنا چاہیے جو لوگ کسی مناسب شیمپو کا نام ماننا چاہتے ہیں ان کے لئے کوکونٹ آئی شیمپو کا نام پیش کیا جاسکتا ہے۔ لیکن اگر ایسے شیمپو کے بارے میں یہ دعویٰ کیا گیا ہو کہ یہ بالوں کو ایک مخصوص جگہ بخشتا ہے تو اس کا استعمال خطرے سے خالی نہیں کیونکہ یہ مخصوص جگہ کسی نہ کسی کیمیکل کا نتیجہ ہوتی ہے۔ جن لوگوں کو کیمیائی اجزاء کی ملاوٹ داسے یعنی بھاری پانی پر گزارہ کرنا پڑتا ہو ان کے لئے بہتر ہے کہ وہ عام ٹائیڈلٹ صابن سے سر کو دھوئیں۔ جب وہ سر دھو چکیں اور صابن بالوں میں سے نکل چکا ہو تو وہ کچھ پانی لے کر اس میں سرک یا لیموں کا رس ملائیں اور اس ترش پانی سے بالوں کو اچھی طرح دھو ڈالیں۔ اس ترش پانی سے بالوں کو دھوئے ہوئے دوبارہ صابن استعمال نہ کریں۔ اس کے بعد تو لینے سے بالوں کو خشک کر لیں۔

جراثیم کش صابن

بالوں کی ایک بیماری سیبوریا (SEBORREA) کی وجہ سے بال پتلے ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کو دور کرنے کے لئے جراثیم کش صابن کا استعمال فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے بشرطیکہ یہ کوئٹا سے بنایا گیا ہو اور اس میں کوئی اور کیمیکل استعمال نہ کیا گیا ہو۔ کوئٹا سے تیار کیا ہوا صابن اگرچہ وقتی طور پر فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے لیکن اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ ایک طاقتور جراثیم کش صابن ہونے کی بنا پر یہ بالوں کے خالی کھڑکے لئے نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔

اشتہاری دوائیں یا ماش کا کرشمہ

اشتہاری دواؤں کی تیاری میں چاہے جو بھی چیزیں استعمال کی گئی ہوں اور ان کی افادیت پر کتنا ہی زور کیوں نہ صرف کیا گیا ہو۔ ان میں ایک چیز مشترک نظر آئے گی جس کی افادیت سے واقعی انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اس چیز کو جلنے کے لئے کچھ اشتہارات کی مندرجہ ذیل عبارتیں پڑھیں۔

- دوا کو ہر صبح بالوں پر چھڑکیئے اور بالوں کو خوب برش کیجئے۔
- انگلیوں کو بالوں میں سے اس طرح گزادیں کہ وہ سر کی جلد کو دلتے اور ملتے ہوئے گزریں۔

- ٹانگ کو کافی مہت درمیں لگائیں اور سر کی جلد کو اتار کر گھسیں کہ اس میں سے گرمی خارج ہونے لگے۔
- نمک کو خوب مل کر لگائیں۔ ہر صبح بالوں کو ٹانگ سے خوب تر کریں۔
- اس کو سر میں دو تین منٹ تک ملیں اور پھر بالوں میں برش پھیریں۔

ان عبارتوں کو بغور دیکھا جائے تو ان میں اک چیز مشترک نظر آئے گی اور وہ ہے "خوب دگرطیں"۔ یہی ایک جملہ اشتہاروں میں افادیت کا حامل ہے۔ ماہرین کی رائے میں اگر سر پر کوئی ہیئر ٹانگ، دوا یا کیمیکل لگانے کی بجائے صرف پانی لگا کر سر کی جلد پر انگلیوں کے سروں سے خوب ماش کی جائے تو یہ عمل ہیئر ٹانگ وغیرہ لگا کر ماش کرنے سے بہتر ہوگا۔ دوائیں اور کیمیکل سر میں لگانے سے بالوں کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

سر کی جلد اگر پتلی اور تنی ہوئی ہو اور اس میں دوران خون بھی کم ہو تو بالوں کی صحت مند نشوونما میں رکاوٹ پیدا ہوتی ہے۔ اشتہاری دوائیں، ہیئر ٹانگ اور بالوں کی غذا یعنی مختلف طرح کے مرکبات تیار کرنے والے ہمیشہ مشورہ دیتے ہیں کہ یہ چیزیں استعمال کرتے ہوئے سر کی جلد کو اچھی طرح سلا دگرطیاں اور کھینچا جائے۔ ان دواؤں کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ بالوں میں برش کرنے اور بالوں کو مسلنے دگرطیئے اور کھینچنے سے سر کی جلد میں خون کا دوران تیز ہو جاتا ہے اور بالوں کی صحت برقرار رہتی ہے۔ ان دواؤں کو اچھی طرح معلوم ہوتا ہے کہ ان کے تیار کئے ہوئے مرکبات تو کوئی اثر

نہیں کریں گے لیکن سر کی مائش بالوں کے لئے یقیناً مفید ثابت ہوگی۔ اگر ان مرکبات کے استعمال سے بالوں کو کوئی فائدہ پہنچے تو یہ سر کی جلد کی مائش کا کمال ہوگا۔ ان مرکبات کا نہیں۔

ایک مفید مشورہ جو لوگ کوئی ہیئر ٹانک وغیرہ استعمال کرنے پر بے رغبت ہوں ان کے لئے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ وہ اس سے بہتر نتائج حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- سر کو ٹھنڈے پانی سے تر کریں۔
- سر کی جلد اور بالوں پر بوتل پر لکھی ہوئی ہدایت کے مطابق ٹانک وغیرہ لگائیں۔
- سر کی جلد کو خوب مسلیں اور بالوں کو کھینچیں۔
- دن میں تین چار بار یہی عمل دہرائیں۔

کیا بالوں کے لئے ہارمونز کا استعمال مفید ہے

بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ کیا یہ ممکن نہیں کہ ہارمونز کے استعمال کی جدید تکنیک کے ذریعے بالوں کو گرنے سے محفوظ رکھا جائے۔ اس سلسلہ میں ماہرین کی رائے یہ ہے کہ ممکن ہے کہ مناسب ہارمون یا کسی کیمیکل کی بھاری مقدار جسم میں پہنچانے سے بالوں کی نشوونما اور تعداد میں اضافہ ہو جائے اور بال گزنا بند ہو جائیں لیکن اس کے ساتھ ساتھ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ ہارمون یا کیمیکل جسم کی صحت مند بافتوں کو تباہ کر کے کسی خطرناک بیماری کو جنم دے دیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ یہ ہارمون مرد یا عورت کی جنسی زندگی کو بھی متاثر کریں۔ چنانچہ ادویات اور کیمیکل کے استعمال میں آپ کو احتیاط برتنی چاہیئے۔ آپ کو اس حقیقت کا احساس ہونا چاہیئے کہ آپ کی شخصیت اور جسمانی صحت سر کے بالوں سے زیادہ قیمتی ہیں۔

بالوں کی نشوونما کے اصول

جب بال پیدا ہو کر اپنی بنیاد "فالیکل" (FOLLICLE) کو چھوڑتا ہے تو اس کا تباہی جان ہوتا ہے۔ اس کی نشوونما صرف اور صرف "فالیکل" کے اندر نئے خلیے اور ریشے پیدا ہونے کی وجہ سے ہوتی ہے۔ اس نئے اس حقیقت کو ذہن نشین کر لینا چاہیئے کہ کوئی ہیئر بالوں پر لگانے سے بالوں کی صحت میں کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔

کیونکہ بالوں کا تنا خود بخود بڑھنے پر قادر نہیں ہوتا۔

اسی طرح سر کی جلد میں کوئی چیز لگانے سے بالوں کے خالی کلمز کی نشوونما نہیں ہوتی۔ خالی کلمز اس قابل نہیں ہوتے کہ وہ کوئی چیز باہر سے جذب کر سکیں۔ صرف ایک ہی طریقے سے ان کی نشوونما ہو سکتی ہے اور وہ یہ ہے کہ خون کے اندر صحت مند اجزاء کو شامل کیا جائے۔ صحت مند خون پر ہی خالی کلمز کی پھر پور نشوونما کا دارومدار ہے۔ جب صحت مند خون خالی کلمز کو مناسب خوراک فراہم کرے گا تو وہ مضبوط اور صحت مند بالوں کو جنم دیں گے۔

ایک بار جب بال کا تنا خالی کل سے باہر نکل آتا ہے تو خون کا اس پر براہ راست کوئی اثر نہیں پڑتا۔ خون صرف خالی کل کی پرورش کرتا ہے اور خالی کل بال کی جڑ کو پیدا کرتا ہے۔ لیکن خون جڑ سے آگے بال کے تنے تک نہیں پہنچتا۔

لوگوں میں یہ رجحان عام ہے کہ وہ سر میں مائش کے ذریعے مختلف تیل یا کیمیائی مرکبات جذب کر کے بالوں کو صحت مند بنانا چاہتے ہیں یا اس طریقے سے بالوں کی کوئی بیماری دور کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ تیل یا دوا کے استعمال سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا البتہ مائش سے ضرور فائدہ ہوتا ہے کیونکہ رگڑ کی وجہ سے سر کی جلد میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے جس سے بالوں کی جڑوں کو تقویت حاصل ہوتی ہے اور وہ بالوں کو مضبوط بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ اس طرح بال بڑھنے لگتے ہیں۔ چنانچہ بالوں کو پریش یا کٹنگی سے رگڑ کر صاف کرنا، ان کو کھینچنا اور سر کی جلد پر مائش کرنا مفید ہوتا ہے لیکن اگر بالوں کو کیمیائی مرکبات اور اشتہاری دواؤں سے بچایا جائے اور ان کو بالوں پر نہ لگایا جائے تو یہ اور بھی بہتر ہے۔

بالوں کی نشوونما خون کی دافر مقدار اور اہلیت پر منحصر ہے۔ بعض حالات میں انسان میں موروثی خصلت کی بناء پر سر کی جلد کے دوران خون میں رکاوٹ ہوتی ہے۔ یہ کمزوری ایسی ہوتی ہے جس کا کوئی علاج نہیں ہو سکتا۔ تاہم کسی حد تک اس کمزوری پر بہن میں سر کی جلد اور بالوں کی مناسب دیکھ بھال کرنے سے قابو پایا جاسکتا ہے۔ بہن میں اگر باقاعدگی سے بالوں میں خوب زور زور سے برش پھیرا جائے، ان کو مناسب دھوپ اور ہوا پہنچائی جائے اور سر پر تنگ ٹوپی نہ پہنی جائے تو اس بات کی امید کی جاسکتی ہے کہ دوران خون بہتر ہو جائے اور رگوں میں خون کی گردش سے بالوں کو مناسب خوراک فراہم ہو سکے۔

یہاں ایک اور قابل ذکر بات یہ ہے کہ بچپن میں بالوں کے خالی کلمز کو جس قدر قوت اور توانائی پہنچائی جائے گی وہ اسی قدر پھر پورا انداز میں بالوں کو جنم دیں گے اور اسی تناسب سے بال آخر عمر تک قائم رہیں گے۔ چنانچہ اس اصول پر عمل کر کے والدین اپنے بچوں کو کمزور بالوں سے نجات دلا کر ان کو صحت مند بالوں کا مالک بنا سکتے ہیں۔

کس قسم کے لوگ جلد گنے ہوتے ہیں

مضبوط اور صحت مند بالوں کے لئے سر کی جلد میں مندرجہ ذیل تین چیزیں ضروری ہیں:

- ۱۔ ڈھیلا پن یا لچک
- ۲۔ خون کی رگیں
- ۳۔ مناسب موٹائی

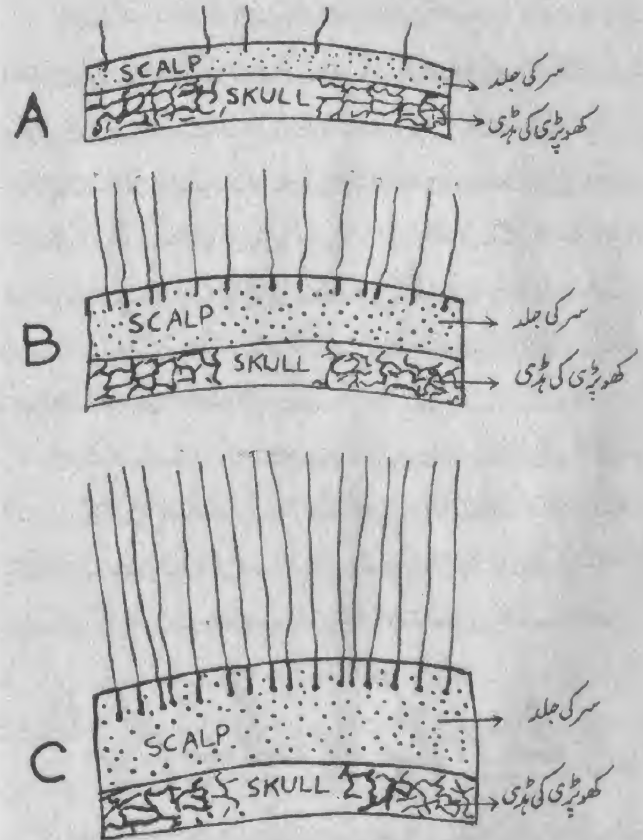
تصویر نمبر ۳ میں سر کی جلد کی تین حالتیں دکھائی گئی ہیں۔ ان میں نمایاں فرق ظاہر کرتا ہے کہ مختلف لوگوں میں سر کی جلد کی موٹائی مختلف ہوتی ہے۔

● حالت A ایک ایسے شخص کی جلد کو ظاہر کرتی ہے جس کے بالے میں خطرہ ہے کہ وہ جوانی کے شروع میں ہی گنجا ہو جائے گا۔

● حالت B ہمارے ارد گرد کے بہت سے لوگوں کے سر کی جلد کی نمائندگی کرتی ہے۔ اس میں جلد نسبتاً موٹی دکھائی گئی ہے ایسی جلد کا مالک شخص اگر بالوں کی مناسب دیکھ بھال کرے تو اس کے بال ساری عمر برقرار رہ سکتے ہیں۔

● حالت C میں سر کی جلد کی موٹائی کافی زیادہ ہے۔ ایسی صورت میں یہ توقع کی جاسکتی ہے کہ خون کی کافی مقدار جلد میں دورہ کر رہی ہے۔ جس سے جلد کی بھرپور نشو و نما ہو رہی ہے۔ اس قسم کی جلد کا مالک تمام عمر گھنے اور مضبوط بالوں کا لطف اٹھائے گا۔ چاہے وہ اپنے بالوں کے بارے میں کتنا ہی لاپرواہ کیوں نہ ہو اور اس کی جسمانی صحت کتنی ہی کمزور کیوں نہ ہو۔

سر کی جلد کی موٹائی ہر حالت میں بالوں کی صحت اور بہتر نشو و نما کی ضمانت نہیں دیتی۔ جلد کے اندر بہت سی بافتیں (TISSUES) ہوتی ہیں جو خون کی رگوں پر زیادہ ڈال کر ان کی کارکردگی کو متاثر کر سکتی ہیں اور خون کی گردش میں کمی آسکتی ہے جب یہ صورت حال ہو تو سر کی جلد غیر معمولی طور پر سخت ہو کر تن جاتی ہے اور چمک دار نہیں رہتی۔ جب اس قسم کی جلد پر مالش کی جائے تو یہ ہاتھوں کو چھوٹا اور سخت



تصویر نمبر ۳

محسوس ہوتی ہے۔ جلد میں آزادانہ حرکت کی صلاحیت اور چمک کے لئے ضروری ہے کہ اس کے نیچے نہ صرف رگوں کا جال بکھا ہو بلکہ یہ رگیں نرم بانٹوں میں سے بھی گزریں۔ ان دونوں خوبیوں کے بغیر صحت مند دورانِ خون کا حصول ممکن نہیں ہوتا۔ چنانچہ اگر دورانِ خون بہتر نہ ہو تو بالوں کے "خالی کلز" کی مناسب پرورش نہیں ہوتی نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بالوں کی جڑیں کمزور ہو جاتی ہیں اور بالوں کی نشو و نما تسلی بخش طریقے سے نہیں ہو سکتی۔

زیادہ ادویات کا استعمال نقصان دہ ہے

جسم کے دیگر ریشوں کی طرح بال بھی خون سے اپنی غذا حاصل کرتے ہیں۔ اس لئے بالوں کی صحت، رنگت اور چمک کو برقرار رکھنے کے لئے نہ صرف بالوں کی جڑوں میں بہتر دورانِ خون کا ہونا ضروری ہے بلکہ خون میں مختلف اجزاء کی موجودگی بھی ضروری ہے۔

بال جلد کی ایک مخصوص پیداوار ہے۔ اس کی ساخت بعض معدنی نمکیات کی فراہمی کا تقاضا کرتی ہے اور یہ نمکیات انسان کی خوراک میں شامل ہونے چاہئیں۔ قدرتی علاج (NATURE CURE) کے اصول کے مطابق ہمیں جسم کو مکمل غذائیت فراہم کرنی چاہیئے اور جسم کو اس بات کا موقع دینا چاہیئے کہ وہ اپنی ضرورت کے اجزاء اس میں سے حاصل کر سکے اور ان کو خون کے ذریعے ضرورت مند ریشوں میں پہنچا سکے۔ مردہ بال کے اندر بہت سے نمکیات کا پتہ چلایا جاسکتا ہے۔ لیکن زندہ بال

کے اندر بہت گھٹانا ممکن نہیں کہ یہ نمکیات کس نسبت سے بال کے اندر موجود ہیں۔ ہم اپنے خود کار نظام کے ذریعے خود ہی بال کے اندر یا اس کی جڑ میں ان نمکیات کی کس سی ترکیب و ترتیب سرانجام دیتا ہے۔

بیماری کے دوران یہ عادت اچھی نہیں کہ ان نمکیات کی بھاری مقدار جسم کے اندر پہنچا دی جائے یا ان کو غیر نامیاتی (INORGANIC) صورت میں جسم کے اندر پہنچا دیا جائے کیونکہ اس طرح جسم میں ضرورت سے زیادہ نمکیات جمع ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے اور زائد نمکیات ایسے ریشوں میں پہنچ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے جن کو ان کی چنداں ضرورت نہیں ہوتی۔ عموماً یہ صورت حال اس وقت پیش آتی ہے جب جسم میں اخراج کا نظام ٹھیک طرح سے کام نہ کر رہا ہو۔ جب یہ نمکیات ریشوں میں جمع ہو جاتے ہیں تو جسم آئندہ ضرورت کے وقت ان کو استعمال میں لاسکتا ہے اور اس طرح ان کا استعمال بہتر طریقے پر ہو جاتا ہے لیکن عام طور پر ایسا نہیں ہوتا اور ریشوں میں غیر ضروری نمکیات کا اجتماع کبھی وغیرہ پیدا کر دیتا ہے۔ یہ ایک اہم نکتہ ہے۔ اس پر ان لوگوں کو توجہ دینی چاہیئے جو غیر نامیاتی (INORGANIC) اشیاء کسی نہ کسی شکل میں اپنے جسم میں پہنچاتے رہتے ہیں۔ چنانچہ یہ ایک اچھا مول نہیں کہ کوئی دوا زیادہ مقدار میں جسم میں پہنچائی جائے۔

غذا کیسی ہونی چاہیئے

مکمل غذا مکمل صحت کی بنیاد ہے۔ ان لوگوں کو جو صحت مند رہنا چاہتے

ہیں اس پہلو پر خصوصی توجہ دینی چاہیئے۔ سب سے پہلے ہمیں خالص دودھ کی ضرورت ہے ایسا دودھ جو ان مویشیوں سے حاصل کیا جائے جو قدرتی غذا پر پلہے ہوں۔ ظاہر ہے کہ اس میں خشک دودھ شامل نہیں۔

اس طرح گندم کے آٹے سے بنی ہوئی تمام اشیاء میں خالص گندم کا استعمال کیا گیا ہو اور آٹا موٹا پسیا گیا ہو۔ سبزیاں کچی حالت میں کھائی جائیں یا ان کو بھاپ میں پکا یا گیا ہو۔ ابلی ہوئی سبزیاں غذائیت کے اعتبار سے کم تر ہوتی ہیں ہوئے تو مٹھاس کے لئے خالص شہد استعمال کرنا چاہیئے۔

میدے کی بنی ہوئی اشیاء کیمیائی طور پر تیار کی ہوئی مٹھاس مثلاً سکریں وغیرہ، مٹھائیاں، چٹنیاں، اچار، چائے، کافی، بھجی ہوئی مرغن اور مصطلح دار غذائیں اور پاش کئے ہوئے چاول استعمال نہ کئے جائیں۔ اچھی صحت کا راز اس خوراک میں مضمر ہے جو ایسی زمین سے حاصل کی گئی ہو جس میں قدرتی کھاد ڈالی گئی ہو اور جس میں کیمیائی کھاد کے ذریعے گڑ بڑ نہ کی گئی ہو۔ بد قسمتی سے ایسی خوراک حاصل کرنا بہت مشکل ہے کیونکہ بہت سی غذائیں مصنوعی کھاد کے ذریعے حاصل کی جاتی ہیں۔ اگر خوراک کو مناسب طریقے سے اگا بھی لیا جاتا ہے تو اس کے صحت بخش اجزاء کو صفائی کے دوران تباہ کر دیا جاتا ہے۔

بال کیوں گرتے یا سفید ہوتے ہیں

غیر متوازن خوراک کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کو قیمتی نمکیات اپنے بعض غیر اہم

حصوں سے کشید کر کے دوسرے اہم اعضاء میں پہنچانے پڑتے ہیں۔ اگر نمکیات بہت کم مقدار میں ہوں اور ان میں سے بہت سے عمل اخراج (ELIMINATION) کے دوران جسم سے خارج ہو چکے ہوں تو جسم میں نمکیات کی کمی پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر کمی پوری نہ ہو تو انسان بیمار پڑ جاتا ہے۔ جسم یہ کمی پوری کرنے کے لئے فوراً اپنے غیر اہم حصوں مثلاً ناخنوں اور بالوں وغیرہ سے ضروری نمکیات کھینچ لیتا ہے۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ سر گنجا ہو جاتا ہے یا بال سفید ہونے لگتے ہیں اور یہ سب کچھ محض اس لئے ہوتا ہے کہ غذا میں مناسب مقدار میں معدنی نمکیات موجود نہیں ہوتے۔

بالوں کی صحت کیلئے کیا کھایا جائے

بالوں کی مختلف امراض سے نجات حاصل کرنے کے لئے مندرجہ ذیل غذائیں استعمال کرنی چاہئیں۔

نامشتہ جمع سب سے پہلے تازہ تیزابی پھل (ACID FRUIT) مثلاً سنگھرتے، مالٹے، کینو، نامشتہ پاتی، آلو بخارا اور الہیہ وغیرہ کھائیں۔

یہ نامشتہ زکام کے مریضوں کے لئے مناسب نہیں۔ اس لئے ایسے مریض اسے استعمال نہ کریں۔ ان کو دودھ سے بھی احتیاب کرنا چاہیئے۔ یہ لوگ ایسا نامشتہ کریں جس میں خالص گندم اور سبز نیوں کا نامشتہ کافی مقدار میں ہو۔ نشہ دار نامشتہ مندرجہ ذیل طریقے سے کیا جائے۔

دلیر (رہتے ہیں ایک بار) غٹے کا نشاستہ اور دودھ۔ اس کے ہلکے خشک بھل۔ خشک بھل اپنی تاثیر میں تیزابی ہوتے ہیں مگر جب ان کو ایک رات تک پانی میں ڈبو کر ابال لیا جائے تو الکلی کی خاصیت اختیار کر لیتے ہیں۔ اس کے بعد تھوڑی مقدار میں نشاستہ رڈی کی شکل میں کھایا جائے اور سبزی کا سوپ پی لیا جائے۔

یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیئے کہ زیادہ فائدہ پھلوں اور دودھ کے ناشتے سے حاصل ہوتا ہے کیونکہ ان میں وٹامنز اور معدنی نمکیات زیادہ مقدار میں ہوتے ہیں۔ اس ناشتے میں بھی ہوئی غذائیں نہیں ہوتی چاہئیں۔

صبح کے وقت چائے اور کافی سے پرہیز کرنا چاہیئے کیونکہ یہ دونوں ہلکے نہر ہیں اور بالآخر گردوں پر مضر اثر ڈالتے ہیں۔ ان کی بجائے سنگترے۔ ٹماٹر یا سیب کا رس پی لینا مفید ہوگا۔ یہ رس معدنی نمکیات سے بھرپور ہوتے ہیں جو سفید بالوں کے علاج کے لئے بہت مفید ہیں۔

اس کھانے کو خلیئے تعمیر کرنے والا ہونا چاہیئے۔ جس میں وافر مقدار میں پروٹین موجود ہو۔ جن چیزوں میں زیادہ پروٹین ہوتی ہے وہ یہ ہیں۔

مٹر۔ لوبیا۔ چھلیاں۔ اخروٹ۔ بادام۔ پنیر۔ انڈہ۔ مچھلی اور گوشت۔ پروٹین والی غذاؤں کے ساتھ نشاستہ دار اشیاء بھی استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ البتہ ان کے ساتھ تازہ اور خشک بھل استعمال کئے جاسکتے ہیں کیونکہ یہ کھانے کو ہضم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

دوپہر کے کھانے میں سبزی کا سوپ پیا جائے۔ تھوڑے سے مٹر یا لوبیا

کھایا جائے۔ ہاف بوائیل انڈہ اُبلی ہوئی سبزیوں کے ساتھ استعمال کیا جائے مگر ان کو کھائے جائیں۔ اس کے بعد بھل کھائے جائیں بعد دوپہر چار بجے ایک گلاس خالص دودھ پیا جائے۔ زکام کے مریض ٹماٹر یا سیب کا رس پیئیں۔

رات کا کھانا

اس میں مندرجہ ذیل چیزیں کھانی چاہئیں۔

- سلاڈ جس میں موسم کی ہر سبزی شامل ہو۔ خشک بھل کھائے جائیں۔ مگر تیزابی بھل استعمال نہ کئے جائیں۔
- تھوڑی سی مقدار میں گندم کی رڈی کھائی جائے۔
- سبزی کا سوپ پیا جائے۔

بعض لوگ اس بات پر حیران ہوں گے کہ سبزی کا سوپ روزانہ دوبارہ تجویز کیا گیا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ بہت زیادہ الکلی خاصیت کا حامل ہوتا ہے۔ اس میں معدنی نمکیات بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں اور وٹامنز بھی موجود ہوتی ہیں۔ رات کا کھانا درحقیقت ایک نشاستہ دار کھانا ہونا چاہیئے۔ اس لئے پکے ہوئے آلو نشاستہ حاصل کرنے کے لئے کھائے جاسکتے ہیں۔

مذکورہ بالا تمام کھانوں میں سبزیاں اور سلاڈ کھانے کا مشورہ اس لئے دیا گیا ہے کہ یہ جسم میں نامیاتی معدنی نمکیات (ORGANIC MINERAL SALTS) کی کافی مقدار کو برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

بدن سے فاسد مادوں کا اخراج

بالوں کی صحت کا جسمانی صحت کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ عمدہ صحت اسی صورت میں حاصل کی جاسکتی ہے جب پورا جسمانی نظام ٹھیک طور پر کام کر رہا ہو اور جسم سے کٹافوت کو خارج کرنے والے اعضاء کا عمل بھی مثالی ہو۔

ہمارے جسم میں چار اعضاء ایسے ہیں جو دوسرے کلام پر انجام دینے کے ساتھ ساتھ ہمارے جسم سے کٹافوت اور فاسد مادے بھی خارج کرتے ہیں۔ یہ اعضاء انترطریاں بمع جگر، پھیپھڑے، گردے اور جسم کی جلد ہیں۔ ان اعضاء کی کارکردگی کو کوئی طریقوں سے بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

انترطریاں

صحت کو برقرار رکھنے کے لئے اجابت کا باقاعدگی سے ہونا ضروری ہے۔ اجابت میں باقاعدگی برقرار رکھنے کے لئے ہمیں متوازن خوراک استعمال کرنی چاہیئے جس میں تقریباً ایک چوتھائی پروٹین اور چکنائی، ایک چوتھائی شکر اور نشاستہ اور باقی سبزیاں اور پھل شامل ہونے چاہئیں۔ اجابت کے بارے میں پریشانی اس میں اور زیادہ خلل ڈال سکتی ہے۔ اس لئے اجابت کے سلسلے میں زیادہ پریشان نہیں ہونا چاہیئے۔

پھیپھڑے

پھیپھڑے بہت سا کثیف مواد سانس کے ذریعے ہمارے جسم سے خارج کرتے ہیں۔ اس لئے ان کی اہلیت کو برقرار رکھنے یا کمزور پھیپھڑوں کی اہلیت میں اضافہ کرنے کے لئے ہمیں کھیلوں میں حصہ لینا

پھیپھڑوں کے لئے زیادہ نشاستے والی غذائیں نقصان دہ ہیں۔ پھیپھڑوں کو

مکمل کھانے کی خاطر، ہمیں اپنی خوراک میں نشاستہ دار اشیاء کا استعمال کم کر دینا چاہیئے اور سانس کی ورزش روزانہ باقاعدگی سے کرنی چاہیئے۔

گردے

گردے جسم میں پھیلی ہوئی کالام کرتے ہیں اور پشاپ کی شکل میں مختلف کٹافوتیں جسم سے خارج کرتے ہیں۔ ان کے کام میں آسانی پیدا کرنے کی خاطر چلنے، کافی، تھوہ، بیٹر اور شراب وغیرہ کے استعمال کو کم کر دینا چاہیئے۔ اگر پیاس محسوس ہو تو پانی، پھلوں کا رس یا دودھ مناسب مقدار میں استعمال کرنا چاہیئے تاہم ضرورت سے زیادہ پانی پینا گردوں کے لئے ہرگز مفید نہیں۔ گوشت کھانے والے آدمی کے گردوں کو سبزیاں استعمال کرنے والے آدمی کے گردوں کی نسبت دو گنا کام کرنا پڑتا ہے کیونکہ گوشت کا فاضل مادہ بالآخر گردوں کے راستے خارج ہوتا ہے۔ گردوں پر بوجھ کو کم کرنے کے لئے ہمیں گوشت کا استعمال کو کم کر کے سبزیاں استعمال کرنی چاہئیں۔ گھریلو استعمال کا نمک بھی گردوں کے لئے نقصان دہ ہے۔ اس کے استعمال کو بھی کم کر دینا چاہیئے۔

جلد

جلد سے فاسد مادوں کے اخراج کے عمل کو تیز کرنے کے لئے گرم یا ٹھنڈے پانی سے روزانہ غسل کرنا چاہیئے۔ اس کے علاوہ جلد کو تھوہ بھی مفید نتائج پیدا کرتا ہے۔ ننگے جسم کے ساتھ دھوپ میں بھی بیٹھنا یا کھڑے ہو کر شمعوں کا انسانی جلد پر اثر انتہائی مفید ہوتا ہے۔ بالمش بھی جلد کے لئے مفید ہوتی ہے۔ اگر ہوا، پانی، دھوپ اور مالش سے فائدہ اٹھایا جائے

تونا کارہ جلد میں بھی جان پڑ سکتی ہے۔ خود راک میں چینی کا کم استعمال جلد کے تناؤ کو کم کر تھامے۔ جلد کو مذکورہ علاج سے زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچانے کے لئے ہمیں ایسے انڈیٹر اوڈیکرٹے استعمال کرنے چاہئیں جن میں سے ہوا اگر رسکے۔

گردن اور کندھوں کا تناؤ بھی گننے پن کا سبب ہے

گردن اور کندھوں کے پٹھوں کا غیر طبعی تناؤ جسم کے فعل کو بہت جلد متاثر کرتا ہے۔ سب سے پہلے دماغ کی طرف جانے والی شریانوں اور وریدوں میں خون کی آمد و رفت کم ہو جاتی ہے۔ اگر یہ تناؤ کافی عرصے تک برقرار رہے تو مریض اعصابی تھکن کا شکار ہو جاتا ہے اور یہ اعصابی تھکن مریض کو جلد ہی گنجا کر دیتی ہے۔ انسان کی جذباتی کیفیت بھی گردن کے مصنوعی اور غیر طبعی تناؤ کے اسباب میں سے ایک اہم سبب ہے۔

تناؤ ختم کرنے کے طریقے اعصابی تناؤ جسم کو آرام پہنچانے والی ورزشوں اور پائے کے ذریعے علاج سے دور کیا جاسکتا ہے البتہ گردن کے تناؤ کو دور کرنے کے لئے چند ورزشیں مندرجہ ذیل ہیں۔ یہ ورزشیں سفید بالوں کے علاج میں بھی مفید ہوتی ہیں۔

- سر کو دائیں سے بائیں طرف بڑے دائرے کی شکل میں گھمائیں۔
- سر کو جتنا پوسکے پیچھے کو جھکائیں اور ایک سیکنڈ تکیں۔ پھر سر کو جتنا ممکن ہو سکے آگے کی طرف جھکائیں۔ اس عمل کو دس بار دہرائیں۔

● مٹھوڑی کو اندر کی طرف اور کم کو سیدھا رکھ کر سر کو دائیں اور بائیں طرف موڑیں اور کندھے کے اوپر سے آگے دیکھنے کی کوشش کریں۔ اس ورزش میں کندھے پر ہلکا سا کھینچاؤ محسوس ہونا چاہیئے۔

● مٹھوڑی سینے کی طرف اندر دیا کر کان سے پہلے دائیں اور پھر بائیں کندھے کو جھونے کی کوشش کریں۔ اگر جسم کا توازن برقرار نہ رہ سکے تو یہ ورزشیں بیٹھ کر بھی کی جاسکتی ہیں۔

جلد میں پک پیدا کرنے اور بال لانے کی خاص ورزشیں

جب ہم تندرست ہوتے ہیں اور ہم پر کوئی جذباتی دباؤ نہیں ہوتا تو سر کی جلد بہت نرم ہوتی ہے اور یہ اپنے نیچے واقع بافتوں اور ریشوں پر آسانی سے حرکت کر سکتی ہے۔ عام حالات میں اسے اتنا پگھلا ہونا چاہیئے کہ یہ کھوپڑی کی آلی سے اوپر اٹھائی جاسکے۔ جلد کی سختی خون کی فراہمی اور بہاؤ میں رکاوٹ ڈالتی ہے اور بالوں کی حرکت کو روکتی ہے۔ بعض ورزشوں کے ذریعے سر کی جلد میں پک ہلائی جاسکتی ہے تاہم اگر سر کی جلد میں چربی کی غیر معمولی کمی ہو تو اس کو پوری طرح حرکت نہیں دی جاسکتی۔

اس سختی کی وجہ کیا ہے اس کا جواب دینا آسان نہیں تاہم خیال ہے کہ یہ

سختی اعصابی تناؤ کی وجہ سے ہو سکتی ہے جو موجودہ دور کا ایک عام مرض ہے اور زیادہ تر مرد اس کا شکار ہوتے ہیں۔ وجہ کچھ بھی ہو مگر نیچے بیان کی گئی ورزشوں سے سر کی جلد میں بہت حد تک جھک پیدا کی جاسکتی ہے۔

ورزش نمبر ۱

دونوں ہاتھوں کی انگلیاں سر کے دونوں اطراف میں رکھیں اور ان کو ایک دوسرے کی طرف اس طرح دبا کر لے جائیں کہ جلد پر بل پڑ جائیں پھر یہ بل کانوں سے اوپر سر کے مرکز کی طرف دبا کر لے جائیں۔ شروع میں یہ ورزش شکل محسوس ہوگی مگر تھوڑی سی مشق کے بعد آپ کو اس میں دشواری محسوس نہیں ہوگی۔ یہ ورزش کسی وقت بھی کی جاسکتی ہے۔ اس ورزش سے پہلے اگر سر خشک ہو اور بالوں میں تیل نہ لگایا گیا ہو تو یہ آسانی سے کی جاسکتی ہے۔ اگر کوئی دوسرا شخص مرلین کے پیچھے کھڑا ہو کر اپنے ہاتھوں سے یہ ورزش کرائے تو اور بھی بہتر رہتا ہے۔ یہ ورزش روزانہ کرنی چاہیئے اور جلد کے جو حصے زیادہ سخت محسوس ہوں ان پر زیادہ توجہ دینی چاہیئے۔

ورزش نمبر ۲

ورزش نمبر ۱ کے نتیجے میں جب سر کی جلد میں حرکت کرنے کی صلاحیت بڑھتی ہوئی محسوس ہو تو اگلے مرحلے میں بالوں کو کھینچ کر انہیں کھوڑی کی ہڈی سے اوپر اٹھانا چاہیئے۔ جن لوگوں کے بال پہلے سے گر رہے ہوں انہیں اس ورزش سے گھرا نہیں چاہیئے کیونکہ کھینچنے سے جڑ بال اترتے ہیں وہ تقریباً مردہ ہو چکے ہوتے ہیں۔ ان بالوں کی موجودگی کسی شخص کی شخصیت کے لئے تو اہم تسلیم کی جاسکتی ہے مگر حقیقت میں یہ بال بے جان ہو چکے ہوتے ہیں اور ایسے کمزور بال نئے بالوں کی جڑ میں پیدا ہونے میں رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔

ورزش نمبر ۲ کے لئے اگر بال لمبے ہوں تو مناسب رہتا ہے۔ سر کے چاروں جانب ترتیب سے اس ورزش کو دہرانا چاہیئے۔ بالوں کو میٹھوں میں مضبوطی سے پکڑ کر ان کو سر سے پرے کھینچیں۔ اس طرح بعض اوقات مردہ بال اکھڑ کر ہاتھوں میں آجائیں گے لیکن صحت مند بال نہیں اکھڑیں گے۔ بالوں کو کھینچ کر ان کو جھٹکے دیں اور جلد کو کھوڑی کی ہڈی سے جتنا ہو سکے اوپر اٹھائیں۔

سر میں مالش کا طریقہ

سر کی جلد کی مالش انگلیوں کے سروں کے ساتھ کرنی چاہیئے۔ اس طرح مالش کرنے سے سر کی طرف دورانِ خون میں اضافہ ہوتا ہے اور بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ خون میں موجود اجزاء تیزی سے بالوں کی جڑوں میں پہنچتے ہیں اور ان کی افزائش میں مدد دیتے ہیں۔

سر کی جلد کی مالش کے دوران یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ پوری انگلیاں جلد کو مس کرتی ہوئی نہ گزریں۔ اس طرح بالوں پر دباؤ پڑتا ہے اور وہ ضائع ہو سکتے ہیں۔ مالش میں سر کی جلد کو کھوڑی کی ہڈی پر پھسلنا اور حرکت کرنا چاہیئے اور بالوں کو ادھر ادھر حرکت نہیں کرنا چاہیئے۔ مالش کرنے سے پہلے بالوں کو کنگھی سے سنوار لینا چاہیئے تاکہ انگلیوں کے سرے ان میں سے سر کی جلد تک آسانی سے پہنچ جائیں۔ مالش گردن اور کانپٹیوں سے سر کی چوٹی کی طرف کی جانی چاہیئے۔

بالوں کو کتنے دن بعد دھونا چاہیے

بالوں کی صفائی کا آدمی کے پیشے سے گہرا تعلق ہے۔ جو لوگ گرد و غبار میں کام کرتے ہیں ان کو روزانہ صفائی کی ضرورت پڑتی ہے۔ جو لوگ صاف تھکے ماحول میں کام کرتے ہیں انہیں روزانہ بالوں کی صفائی کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ لہذا بالوں کی صفائی کے لئے سب لوگوں کے واسطے کوئی خاص وقفہ مقرر نہیں کیا جاسکتا۔ بال جب بھی گندے محسوس ہوں ان کو دھولینا چاہیے۔ اگر آپ کے بال جکڑے ہیں تو ان کو دو یا تین دن کے بعد دھولینا بہتر ہے۔ اگر آپ کے بال خشک ہیں تو ان کو پانچ یا چھ دن کے بعد دھونا مناسب ہے۔

محسوس ہونے لگے۔ اب بالوں کو صاف ستھرے سادہ گرم پانی سے دھو لیں اور پھر بالوں کو آہستہ آہستہ کنگھی کریں۔ پھر انگلیوں کے سروں سے سر کی جلد کی مالش کریں اور اس کو ادھم ادھم حرکت دیں۔ بعد ازاں سر کو صابن لے کر گرم پانی سے دھو لیں اور انگلیوں سے سر کی جلد کو رگڑیں۔ آخر میں پھر سادہ گرم پانی سے بالوں کو دھو لیں اور پھر ٹھنڈے پانی میں سر کو ڈبو کر بالوں کو دھو لیں۔ پھر سر کے بالوں سے فالتو پانی کنگھی سے صاف کریں اور بالوں کو انگلیوں کے سروں سے رگڑ کر یا ہاتھ اور تولیے کی مدد سے رگڑ کر خشک کریں۔ بال خشک کرنے کا یہ طریقہ سر کی جلد کو تقویت دیتا ہے اور بال خشک کرنے کے آلے (HAIR DRYER) سے زیادہ بہتر اور مفید ہے۔

شیمپو کا انتخاب

ہر شخص بالوں کی صفائی کے لئے مخصوص صابن یا شیمپو پسند کرتا ہے جو اس کے خیال کے مطابق بالوں کو ایک مخصوص چمک دیتا ہے۔ لیکن ماہرین کے خیال میں ہر وہ شیمپو جو بالوں کو ایک مخصوص چمک دیتا ہو شہر سے بالاتر نہیں کیونکہ یہ مخصوص چمک کسی نہ کسی کیمیکل کی مرہون منت ہوتی ہے اور یہ کیمیکل بالآخر بالوں کو کمزور کر دیتا ہے۔ چنانچہ شیمپو کے انتخاب کے سلسلے میں یہ بات مدنظر رکھیں کہ اسے فٹن یا مصنوعی خوبوں کی بنا پر منتخب نہ کیا جائے، اس کا انتخاب اپنے بالوں کی قسم کے اعتبار سے کیا جائے۔ شیمپو نہ بہت تیز ہو اور نہ بہت ہلکا۔ کیونکہ زیادہ تیز شیمپو

بالوں کو دھونے کا طریقہ

سر کی جلد اور بالوں کی صفائی کا بہترین طریقہ حسب ذیل ہے۔
کیمیائی اجزاء اور کثافتوں سے پاک نیم گرم پانی یا بارش کے نیم گرم پانی سے سر کو اچھی طرح جھگولیں۔ پھر چھوٹے دندانوں کی کنگھی سے بالوں کی میل پھیل اور چکنائی دور کریں۔ پھر سر پر صابن لگائیں اور انگلیوں کے سروں سے بالوں کی ہڑوں میں سر کی جلد تک صابن پہنچائیں اور جلد کو خوب رگڑیں حتیٰ کہ جلد میں ہلکا ہلکا درد

بالوں کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور ہلکا شیمپو بالوں کی صفائی میں ناکام رہے گا۔ ماہرین کی رائے میں کوکونٹ ائل شیمپو کا استعمال بہتر رہتا ہے۔

ٹوپی کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے

سر پر تنگ ٹوپی یا ہیٹ پہننے سے سر کی جلد میں دورانِ خون کمزور پڑ جاتا ہے۔ اگر مدت تک ایسی ٹوپی یا ہیٹ استعمال کیا جائے تو اس سے بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں اور سر گنگنا ہو جاتا ہے۔ لہذا ایسی ٹوپی یا ہیٹ استعمال نہ کریں۔ سر کو ننگا رکھنے سے بالوں اور سر کی جلد پر دھوپ اور ہوا کے مضر اثرات پڑتے ہیں جو دورانِ خون میں تیزی پیدا کرتے ہیں۔ اس طرح بالوں کی جڑوں میں کافی مقدار میں خون نہایت ہے اور ان کو تقویت ملتی ہے۔ جن لوگوں کے بال گر رہے ہوں انہیں اپنے بال ننگے رکھنے چاہئیں۔ ہوا دھوپ اور دافرخون کا بالوں پر اسی طرح صحت بخش اثر ہوتا ہے جس طرح ہوا دھوپ اور پانی کا سرنگھاس پر ہوتا ہے۔

بال گرتے ہوں تو فوراً اس طرف توجہ دیں

جب آپ محسوس کریں کہ آپ کے بال بہت زیادہ گرنے شروع ہو گئے ہیں تو فوراً اس طرف توجہ دیں۔ شروع شروع میں اس بیماری پر قابو پانا آسان ہوتا ہے اور بالوں کی پیدائش بڑھائی جاسکتی ہے۔ اگر گرتے بالوں کا کوئی علاج نہ کیا جائے تو بالوں

کے خالی کلز اور جڑیں ناکارہ ہو جاتی ہیں اور ان میں نئے بالوں کو جنم دینے کی صلاحیت باقی نہیں رہتی۔ بالوں کی اس بیماری پر توجہ نہ دینا اور اس انتظار میں رہنا کہ جب صحت بہتر ہوگی تو بالوں کی کمی خود بخود پوری ہو جائے گی خطرناک نتائج پیدا کر سکتا ہے۔ صحت کی عام ترقی کا بالوں پر بھرپور اثر نہیں پڑتا کیونکہ بال جسم کے لئے کوئی اہم عضو نہیں ہیں اور جسم کی بیشتر قوت دوسرے اہم اعضاء کی نشوونما میں صرف ہو جاتی ہے۔

آپ کے لئے ضروری ہے کہ اپنے سر کی جلد کا خیال رکھیں اور دیکھیں کہ اس میں فارش۔ جلن۔ کھڑنڈ۔ بفا۔ خشکی یا کوئی دوسری کمزوری تو نہیں۔ اگر ایسی صورت ہو تو ڈاکٹر کے مشورے سے اس کا علاج کریں اور اس کتاب میں دی گئی ہدایات پر عمل کریں۔ بالوں کی بعض بیماریوں کا تعلق ہمارے اعصابی نظام سے بھی ہے لہذا آپ کو تفکرات سے آزاد رہنا چاہیئے۔ جس قدر بھی ہو سکے جذباتی اور جسمانی طور پر صحت مند رہیں۔

بالوں کی افزائش کیلئے کولڈ ڈپ کا طریقہ

بہتر ہے کہ آپ اپنے دن کا آغاز سر کے کولڈ ڈپ (COLD DIP) سے کریں۔ قوت برداشت کے مطابق اپنے سر کو ٹھنڈے پانی سے مہرے ہوئے ایک برتن میں دس سیکنڈ سے ایک منٹ تک ڈبوئے رکھیں۔ پھر سر کو خشک کر لیں اور بالوں کے درمیان سے انگلیاں گزارتے ہوئے ان کو نرمی سے کھینچیں۔ سر کو ایک منٹ سے زیادہ دیر تک ڈبوئے رکھنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوگا۔ مقصد صرف یہ

ہونا چاہیے کہ ٹھنڈے پانی میں ڈبونے کے بعد سر کی جلد کو خشک کر کے اس میں رگڑ کے ذریعے گرمی پیدا کی جائے جس سے دورانِ خون کے تیز ہونے میں مدد ملتی ہے۔ جن لوگوں کے سر سے بال گر چکے ہوں وہ بھی اس طریقے سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ انہیں چاہیے کہ وہ سر کو خشک کرنے کے بعد اس کے گتھے حصے کی انگلیوں سے مالش کریں اور بالوں والے حصے کو مذکورہ طریقے سے رگڑ کر گرم کریں۔

عام لوگوں کا خیال ہے کہ بار بار بال دھونے سے سر میں بغیا سکڑی پڑ جاتی ہے مگر تجربے سے یہ بات ثابت نہیں ہوتی۔ ہلکے صابن سے بال دھونے سے بالوں کی صحت پر کوئی برا اثر نہیں پڑتا اور نہ ہی ان کی چمک ماند پڑتی ہے تیز شیمپو اور تیز صابن البتہ بالوں کے لئے نقصان دہ ہیں۔ ان کو استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

کنگھی اور برش کے استعمال کا صحیح طریقہ

کنگھی اور برش کے استعمال میں مندرجہ ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

- بالوں کی صفائی کے لئے چھوٹے دندانوں کی کنگھی استعمال کی جائے۔

اس سے بالوں میں جمع شدہ میل اور گرد دور ہو جاتی ہے اور ان کی اچھی طرح صفائی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بالوں کو بار بار دھونے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ اس قسم کی کنگھی سے بال صاف کرتے وقت بالوں پر کھنچاؤ محسوس ہوتا ہے جو سر کی جلد میں دورانِ خون تیز کرنے کا باعث بنتا ہے۔ اس سے بالوں کی جڑیں مضبوط ہوتی ہیں اور ان کی صحت پر خوشگوار اثر پڑتا ہے۔

- یہ تسلی کر لی جائے کہ کنگھی صاف اور اعلیٰ کوالٹی کی ہو۔ میلی کنگھی بالیاں سر میں بکیر یا رجا شیم اور عفونت (INFECTION) پھیلاتی ہیں۔
- تیز دندانوں والی کنگھی استعمال نہ کی جائے۔ اس سے سر کی جلد کے زخمی ہونے اور بالوں کی ساخت کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- جب بال الجھے ہوئے ہوں تو ان کو آہستہ آہستہ کنگھی کر کے ہٹا کریں۔ بالوں کے سروں کی طرف سے کنگھی کرنا شروع کریں اور آہستہ آہستہ ان کو سیدھا کرتے ہوئے بڑوں کی طرف بڑھتے جائیں۔
- بالوں کو گیلّا کر کے ان پر نرمی سے کنگھی کریں۔ خشک بالوں پر کنگھی کرنے سے بالوں کے چر جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔
- بالوں کو صرف اسی وقت برش کریں جب اس کی ضرورت ہو۔
- بہت زیادہ برش کرنے سے بالوں کی ساخت کو نقصان پہنچنے اور ان کے سرے چر جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔
- بال گرتے اور پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ اس لئے اگر ان کو ستراتے ہوئے کچھ بال کنگھی کے ساتھ اکھڑ کر آجائیں تو فائدہ مند ہونے کی کوئی ضرورت نہیں۔ عام حالات میں سر کی جلد سے روزانہ تیس سے ستونیک بال نکلتے ہیں۔

حصہ دوم

بالوں کی بیماریاں

گنچاپن — وجوہات اور علاج

گنچپن کی بہت سی وجوہات ہیں۔ عموماً دیکھا گیا ہے کہ یہ موردی ہوتا ہے لیکن ہر شخص میں یہ موردی نہیں ہوتا۔ اس کی بعض دیگر وجوہات بھی ہیں۔ جو زیر ذیل ہیں۔

- سر کی طرت جانے والی خون کی شریانوں کا تنگ ہو جانا
- سر پر کافی عرصے تک تنگ ٹوپی یا ہیٹ پہننے رکھنا۔
- خوراک میں معدنی نیکلیت کی کمی۔
- جذباتی اور نفسیاتی دباؤ

باپ گنچا ہو تو کیا بیٹا بھی گنچا ہوگا

موردی گنچ میں دیکھا گیا ہے کہ بیٹا اسی عمر میں گنچا ہونا شروع ہو جاتا ہے جس عمر میں اس کا باپ گنچا ہوا تھا۔ قدرتی طور پر نوجوانوں میں یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ ان کا گنچا ہونا لازمی ہے۔ لہذا وہ بالوں کی طرف بہت ہی کم توجہ دیتے ہیں۔ وہ خود اعتمادی کے جذبے سے عاری نظر آتے ہیں۔ باپ جو خود بھی اسی انداز سے گنچا ہوا تھا اس خیال کو اور ہوا دیتا ہے کہ گنچاپن ایک لاعلاج مرض ہے۔ یہ بالکل غلط اور منفی اندازِ فکر ہے۔ اگر اس کتاب میں بیان کردہ طریقوں پر عمل کیا جائے تو اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

عموماً ہوتا یہ ہے کہ بچوں یا نوجوانوں کی خوراک سبھی ہوتی ہے جو ان کے والدین کی ہوتی ہے اور چونکہ گنچپن کی وجوہات میں ایک وجہ ناقص یا غیر متوازن خوراک بھی ہے۔ لہذا اگر باپ گنچا ہو تو بیٹا بھی ناقص غذا کی وجہ سے گنچا ہو جاتا ہے اگر والدین کو مناسب اور متوازن بنایا جائے تو موردی گنچپن سے بھی نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔

دورانِ خون میں کمی کی وجہ سے گنچاپن

بالوں کی جڑوں کو شریانوں کے ذریعے خون پہنچتا ہے اور پھر وریدوں اور لیمف نالیوں کے ذریعے واپس جاتا ہے۔ شریانوں اور وریدوں کے بہاؤ میں خلل

گردن میں سے ہو کر گزرتے ہیں اور اس جگہ وہ گردن کے بڑے بڑے پٹھوں سے
لتھتی ہوتے ہیں۔ جدید زندگی انسان پر کافی اعصابی تناؤ کا باعث بنتی ہے اور
جب مریض اعصابی تناؤ کا شکار ہوتا ہے تو گردن کے پٹھے اس قدر سکڑ جاتے
ہیں کہ سر ہمیشہ ایک ہی زاویے پر رہتا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ یہ پٹھے
ایک جگہ اکڑ جاتے ہیں اور مریض کو اس حالت کا پتہ نہیں چلتا۔ اس کے نتیجے میں اس
کا سر اور گردن آگے کی طرف جھک جاتے ہیں اور سر کی طرف خون کا دورہ رک
جاتا ہے۔

نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ خون میں شامل غذائیت بالوں کی جڑوں تک نہیں پہنچ
پاتی اور سر کا جو حصہ زیادہ متاثر ہو وہ گنجا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ سر کی چوٹی کا
حصہ دل سے چونکہ نسبتاً زیادہ دور ہوتا ہے۔ اس لئے خون وہاں نسبتاً دیر سے پہنچتا
ہے اور عموماً اپنی حصہ سب سے پہلے بالوں سے محروم ہوتا ہے۔ گردن کے
تناؤ کو ختم کرنے کے لئے کتاب کے گذشتہ صفحات میں ورزشیں بیان کر
دی گئی ہیں ان پر عمل کرنا بہت ضروری ہے۔

بعض اوقات سر میں دوران خون مناسب ہوتا ہے مگر پھر بھی سر پر بالوں
میں کمی ہو جاتی ہے۔ یہ صورت حال خون میں معدنی نیکیات (MINERAL SALTS)
کی کمی کی بنا پر پیش آتی ہے۔ یہ نیکیات بالوں کا نشوونما کے لئے بہت ضروری ہیں اس
کتاب کے پہلے حصے میں وہ غذائیں بیان کر دی گئی ہیں جو خون اور بالوں کو دافعتاً
میں غذائیت فراہم کرتی ہیں۔

ذہنی پریشانی گنچا پن پیدا کرتی ہے

ہر شخص زندگی میں مختلف جذباتی اور نفسیاتی کیفیات سے گزرتا ہے۔ اگر یہ
کیفیات شدید ہوں تو ان سے ذہنی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ بالوں کی افزائش کا ہارمونز
کی پیدائش کے ساتھ تعلق ہے اور ہارمونز کا انسان کی جذباتی کیفیت کے ساتھ گہرا
تعلق ہے۔ اس لئے جب ہارمونز کی پیدائش متاثر ہوتی ہے تو سر کے بال گرنا شروع
ہو جاتے ہیں۔ جب ذہنی تناؤ دور ہو جاتا ہے تو نئے بال پھر سے پیدا ہونا شروع
ہو جاتے ہیں۔

گنچے پن کے علاج کیلئے کچھ اور ہدایات

گنچے پن کے علاج کے لئے دھوپ بہت ناگوار ہے۔ جب بھی ممکن
ہو بالوں کو دھوپ پہنچانی چاہیئے۔ خصوصاً سر کے اس حصے کو جو بالوں سے
محروم ہو۔ اس جگہ کو کچھ دیر تک دھوپ میں جلانا بالوں کو پھر سے اگانے کا ایک
مثالی طریقہ ہے۔ بالوں کو تازہ ہوا کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ سر کی جلد تک پہنچانے
کے لئے بالوں میں زور زور سے برش کرنا چاہیئے۔ ماحول اور موسموں کے مختلف درجہ
حرارت میں سر کی جلد کبھی سکڑتی اور کبھی پھلتی ہے۔ اس طرح ناسم مواد خارج
کرنے والے غدود میں تحریک پیدا ہوتی ہے اور وہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرتے

ہیں۔ اگر بالوں کے گرنے اور گنجنے بن کی وجوہات نفیاتی اور جذباتی ہوں تو حالات کو بہتر بنا کر ان کا تدارک کرنا چاہیئے۔

سکالپ کمپریس کے ذریعے گنجنے پن کا علاج

گنجنے پن کے علاج کے لئے سکالپ کمپریس (SCALP COMPRESS) کا استعمال مفید ہوتا ہے۔ چونکہ اس سے سر میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے اس لئے یہ بالوں کی دوسری بیماریوں میں بھی مفید ہے۔

سکالپ کمپریس کا مقصد سر کو دیر تک مرطوب حرارت پہنچانا ہے جس سے اعصاب کو سکون ملتا ہے۔ سکالپ کمپریس سے سر کی جلد میں دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور بالوں کی بیماری سے نجات پانے کے لئے مثالی ماحول پیدا ہوتا ہے۔

سکالپ کمپریس استعمال کرنے کا طریقہ

سوئی کپڑے یا لینن (LININ) کے کپڑے کی ایک ٹوپی بنائیں جو سر پر ڈرا۔ ٹنگ ہو۔ پھر ایک ادنی ٹوپی بنائیں جو پہلی ٹوپی سے معمول سی بڑی ہو۔ سوئی کپڑے کی ٹوپی کو سر دپائی میں ڈھونڈ کر پھڑپھڑائیں اور سر پر پہن لیں اور پھر فوراً اس کے اوپر ادنی ٹوپی پہن لیں۔ ادنی ٹوپی کو اپنی جگہ پر قائم رکھنے کے لئے ایک فیتے سے باندھا بھی جاسکتا ہے۔ اس طرح ٹوپیاں پہننے سے سر کو ایک خوش گوار گرمی

میں ہونی چاہیئے۔ لیکن اگر دس منٹ تک سر کو گرمی محسوس نہ ہو بلکہ ٹھنڈک محسوس ہوتی رہے تو دونوں ٹوپوں کو اتار دینا چاہیئے اور ایک گھنٹے کے بعد پھر بنی عمل دہرا چاہیئے۔ یہ سکالپ کمپریس رات بھر لگا ہے تو کوئی حرج نہیں بلکہ زیادہ مفید رہے گا۔ مگر یہ خیال رہے کہ اس سے سر کو ٹھنڈک محسوس نہ ہوتی ہو۔ صبح جاگنے کے بعد دو دن ٹوپیاں اتار لیں اور انہیں دھو لیں۔ جن لوگوں کے سر پر گھنے بال موجود ہوں ان کے لئے سوئی کپڑے کی اندرونی ٹوپی پہننا ضروری نہیں۔ وہ سر کو ٹھنڈک سے پانی میں ڈبو کر بالوں سے فالتو پانی نچوڑ دیں اور پھر سر پر صرف ایک موٹی ادنی ٹوپی پہن لیں۔

سکالپ کمپریس کے لئے بوٹوپیاں استعمال کی جائیں انہیں استعمال کے بعد اسی طرح دھو لینا چاہیئے۔ اس کے علاوہ ہفتے میں ایک بار ان ٹوپوں کو ابلتے پانی میں ڈال کر جراثیم سے پاک کر لینا ضروری ہے۔ مذکورہ سکالپ کمپریس عام طور پر تمام رات پہننے رکھنا چاہیئے لیکن اگر یہ آرام میں خلل پیدا کرے تو اسے کسی بھی وقت اتار جاسکتا ہے۔

گنجنے پن کا سر جری کے ذریعے علاج

گنجنے پن کا علاج آپریشن کے ذریعے بھی کیا جاتا ہے۔ آپریشن کے ذریعے گنجنے حصے پر صحت مند فالی کلرز گاڑ دیئے جاتے ہیں جو سر کی صحت مند جلد بنانے میں مدد دیتے ہیں۔ اس طرح صحت مند فالی کلرز اپنی نئی جگہ پر نئے بالوں کو جنم

دینا شروع کر دیتے ہیں۔

آپریشن کے ذریعے لگائے گئے بال کئی برسوں تک قائم رہتے ہیں۔ لیکن ان بالوں کے قرب و جوار میں سر کی جلد صحت مند بال پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی کیونکہ آپریشن سے لگائے گئے بالوں کے خالی کلز خون سے زیادہ غذائیت جذب کرنا شروع کرتے ہیں اور پرانے خالی کلز غذا سے محروم رہ جاتے ہیں۔

مذکورہ صورت حال کے پیش نظر یہ بات یقین سے کہی جاسکتی ہے کہ آپریشن کے ذریعے بالوں کو ایک جگہ سے دوسری جگہ منتقل کر کے بھی مریض کو کوئی مستقل فائدہ نہیں ہوتا۔ مریض کو چند برسوں کے بعد پھر بالوں کا منہ دیکھنا پڑے گا۔ اس کی بجائے اگر زیر نظر کتاب میں بیان کئے گئے طریقوں پر عمل کیا جائے تو آپریشن کی تکلیف اٹھائے بغیر سر پر صحت مند بال اگائے جاسکتے ہیں۔

بالوں میں سکڑمی یا خشکی (DANDRUFF)

بالوں میں سکڑمی یا دغا کو خشکی بھی کہا جاتا ہے۔ اس بیماری میں سر کی جلد پر چھوٹے چھوٹے سفید رنگ کے چھلکے پیدا ہو جاتے ہیں اور اکثر کپڑوں یا کندھوں پر بکھرے نظر آتے ہیں۔ مختلف علامات کے لحاظ سے سکڑمی کو مندرجہ ذیل قسموں میں تقسیم کیا جاتا ہے۔

سیکلی سیبوریہ (SCALY SEBORRHEA)

اس میں بہت سے ننھے ننھے روپہی رنگ کے چھلکے سر کی

جلد پر نظر آتے ہیں جن کو اگر ہٹایا جائے تو ان کے نیچے جلد انتہائی خشک نظر آتی ہے۔

اس بیماری میں سر کی جلد
ویکسی سیبوریہ (WAXY SEBORRHEA)
جگہ جگہ سے نرم پیلے

رنگ کی موم سے ڈھکی ہوئی نظر آتی ہے۔ یہ گھنے پن کی ابتدائی علامتوں میں سے ایک ہوتی ہے۔

آئلی سیبوریہ (OILY SEBORRHEA)
یہ بیماری بچوں میں عام
ہوتی ہے۔ اس میں

سر کی جلد بکھنی محسوس ہوتی ہے۔

پٹی رمی آس (PITYRIASIS)
یہ ایسی بیماری ہے جس
میں سر کی جلد کے ابھرے

ہوئے حصے اس سے الگ ہو کر گرنے لگتے ہیں۔ اس کے مختلف مراحل ہوتے ہیں جو سر میں ٹکڑیوں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں اور ان مراحل کے دوران سر میں کثرت کبھی ہوتی ہے۔ پھر متاثرہ حصے پکنے ہو جاتے ہیں اور بال گرنا شروع ہو جاتے ہیں۔

سکڑمی کی مذکورہ اقسام کی تشریح بہت مختصر طور پر کی گئی ہے کیونکہ ان کا علاج مشترک ہے اور اس لئے ان سب کو "سکڑمی" کے ایک ہی عنوان تلے رکھا جاسکتا ہے۔

جب کوئی شخص مزمن بخار، جلدی امراض
سکڑمی یا خشکی کی وجوہات
یا انفیکشن (INFECTION) میں مبتلا

رہتا ہے اور ان کے علاج کی خاطر ادویات استعمال کرتا ہے تو اس کے سر میں سکڑمی ظاہر ہونے لگتی ہے۔ اس کے علاوہ سکڑمی اس وقت بھی ظاہر ہوتی ہے جب کوئی شخص

عرصہ دراز تک جذباتی یا اعصابی تناؤ اور الجھاؤ کا شکار رہا ہو۔ سکڑی کے پیدا ہونے میں جسمانی صحت اور خوراک کا بھی بڑا دخل ہے۔ جب خوراک ٹھنک طور پر ختم نہ ہو رہی ہو تو جسم اپنی کٹا فیتیں سکڑی کی شکل میں خارج کرنا شروع کر دیتا ہے۔ سکڑی کا اخراج اس بات کی نشاندہی کرتا ہے کہ جسم کے "نظام اخراج" کے دیگر اعضا اپنا فعل صحیح انداز میں انجام نہیں دے رہے اور اس لئے جسم اپنی کٹا فیتیں سرک کی جلد کے راستے سے خارج کر رہا ہے۔ لہذا نظام اخراج کے اعضاء مثلاً بھیچڑوں گردوں اور انتڑیوں کی کارکردگی کو بہتر بنانے کی طرت توجہ دینی چاہیے۔ اس کتاب میں نظام اخراج کو بہتر بنانے کے طریقے بیان کر دیئے گئے ہیں۔ ان طریقوں پر عمل کرنا چاہیے۔

سکڑی یا نشی کا خوراک کے ذریعے علاج

جب جسم اپنا فاسد مواد اور کٹا فیتیں خارج کرتا ہے تو اس کی وجوہات بہت گہری ہوتی ہیں اور ان کو ایک دو ہفتوں کے علاج سے ختم نہیں کیا جاسکتا۔ لہذا سکڑی کے علاج کے لئے مندرجہ ذیل طریقوں میں جو غذائیں بتائی گئی ہیں انہیں کافی عرصے تک استعمال کرنا چاہیے اور جن چیزوں سے پرہیز بتائی گئی ہے انہیں استعمال کرنے سے گریز کرنا چاہیے۔

چنانچہ سب سے پہلے ایسی غذاؤں کا استعمال بند کر دینا چاہیے جو جسمانی نظام کے اندر نزلہ کی کیفیت پیدا کرتی ہیں۔ ان میں میدے کی بنی ہوئی تمام اشیاء، کیسیائی طریقے سے صاف کیا ہوا اناج، دودھ اور دودھ سے تیار کی ہوئی چیزیں، بوتلوں اور ڈبوں میں محفوظ کی ہوئی خوراک اور نمک شامل ہیں۔ اس کے علاوہ ایسی ادویات

میں نمک شامل ہوا استعمال نہیں کرنی چاہیے۔

غذائیں نشاستہ (STARCHES) کی مقدار کم کر دینی چاہیے۔ اس مقصد کے لئے گندم سے تیار کی ہوئی اشیاء اور آلو وغیرہ کم سے کم استعمال کرنے چاہئیں۔ سکڑی (DANDRUFF) کے مریضوں کو تازہ یا خشک دودھ کسی بھی صورت میں استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

بعض لوگ نمک کا استعمال کم کر دیتے ہیں مگر ان ادویات کا استعمال ترک نہیں کرتے جن میں نمک شامل ہوتا ہے۔ لہذا مختلف ادویات جن میں نمک شامل ہو استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

کھانے کے سلسلے میں مندرجہ ذیل پر دگرام پر عمل کرنا چاہیے۔

● ناشتے میں تازہ تیزابی پھل مثلاً مانے، کینو، سنگترے، انگور، آلو بخارا، آلو پے وغیرہ استعمال کرنے چاہئیں اور ناشپاتی یا سیب کا رس پینا چاہیے۔

● دوپہر کے کھانے میں سبز یوں کا سوپ، انڈے یا پنیر کا سالن، مرثا، لوبیا اور دالیں استعمال کرنی چاہئیں۔ سبزیاں بھاپ میں پکا کر کھانی چاہئیں۔ بھاپ میں پکا ہوا ایک عدد آلو بھی کھایا جاسکتا ہے۔ انڈے استعمال کرتے ہوئے خیال رکھنا چاہیے کہ انہیں ہلکا پکایا جائے اور فرنی بالکل نہ کیا جائے۔ دوپہر کے کھانے میں جو روٹی استعمال کی جائے اس کے لئے آٹے کو چھاننا نہیں چاہیے۔ کھانے کے بعد تازہ تیزابی پھل

استعمال کرنے چاہئیں۔

● رات کے کھانے میں میزلیوں کا سوپ، سوئی پھلوں اور سبزلیوں سے تیار کیا ہوا اسلاد، بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی، پنیر، سارسل، میمن اور شہد استعمال کرنا چاہیئے۔

● رات کو کھانا قدرے جلد کھالینا چاہیئے اور سونے سے قبل پھل استعمال کرنے چاہئیں۔

مندرجہ بالا غذائی پروگرام کے علاوہ ہفتے میں ایک دن صرف پھلوں پر گزارنا چاہیئے۔ اس پروگرام کو اس وقت تک جاری رکھنا چاہیئے جب تک سر کی جلد سے سکڑی، بلفا کسی اور قسم کے مواد کا اخراج بند نہ ہو جائے۔

سکڑی یا خشکی کا مقامی علاج

سب سے پہلے سر کی جلد اور بالوں کی صفائی مندرجہ ذیل طریقے سے کریں۔

دو تین توڑنے کے کر ان کو گرم کر کے باری باری سر پر رکھیں تاکہ جلد کے مسام کھل جائیں۔ اس کے فوراً بعد گرم زیتون کا تیل سر کی جلد پر انگلیوں سے لگائیں اور انگلیوں کے سروں سے اس کو جلد میں جذب کرنے کی کوشش کریں۔ اس کے بعد سر کو گرم پانی اور صابن سے دھو ڈالیں۔ جب سر کی مکمل صفائی ہو جائے تو پھر چھوٹی کنگھی سے سر کی مزید صفائی کریں۔ بعد میں صابن سے گرم پانی سے سر کو دھوئیں اور پھر سادہ گرم پانی سے صابن کو سر سے نکال دیں۔ آخر میں ٹھنڈے پانی سے سر کو دھوئیں۔ اس عمل کے بعد آپ کو سر کی جلد میں کھلی اور کچھ پن محسوس ہوگا لیکن اس کھلی کی کوئی

پرودہ نہ کریں اور نہ ہی اس کا علاج کریں۔

جب سکڑی عرصہ دراز سے ہو تو مذکورہ صفائی ایک ہفتہ تک روزانہ کریں اگر سکڑی کا علاج شدید نہ ہو تو پھر اس قسم کی صفائی ہفتے میں دو بار کافی ہے اور درمیانی وقفہ میں مندرجہ ذیل طریقے سے بالوں کی صفائی کرتے رہیں۔

ہر صبح چھوٹی کنگھی کے ساتھ بالوں سے سکڑی کے پھلکے صاف کریں پھر انگلیوں کے سروں سے سر کی جلد کی خوب مالش کریں اور بالوں کو پانچ منٹ تک زوردار طریقے سے برش کرتے رہیں۔ جب کبھی محسوس ہو کہ سکڑی یا خشکی پھر پیدا ہو رہی ہے تو اوپر بیان کردہ طریقے سے سر کو دھو کر اس کی مکمل صفائی کریں۔ بالوں کو جس قدر ہو سکے دھوپ پہنچائیں اور کوئی مرہم۔ لوشن یا ہیئر ڈرینگ کریم استعمال نہ کریں جو سر کی جلد کے مسام بند کر دے۔

بال خور (ALOPECIA)

بال خور یا بال چر ایسی بیماری ہے جس میں سر کی جلد پر چھوٹی چھوٹی ٹمکڑیاں پیدا ہو جاتی ہیں جہاں سے بال گر جاتے ہیں اور پھر پیدا ہونا بند ہو جاتے ہیں۔ یہ بیماری سر کے ایک حصے میں بھی پیدا ہو سکتی ہے اور بہت سے حصوں میں بھی۔ بعض اوقات یہ اتنی شدت اختیار کر جاتی ہے کہ تمام جسم کے بال گر جاتے ہیں۔ پہلے یہ بیماری سر کے ایک چھوٹے سے حصے میں نمودار ہوتی ہے اور یہ حصہ بالوں سے محروم ہو جاتا ہے۔ مریض کو عموماً اس کا پتہ نہیں چلتا اور کوئی دوسرا شخص مریض کی توجہ اس طرف مبذول کرتا ہے۔ یہ وقت بیماری کے علاج کا بہترین وقت ہوتا ہے۔ اگر اس

وقت علاج شروع کر دیا جائے تو بیماری سے نجات کے کافی امکانات ہوتے ہیں۔
بال خور یا بال چرک کا اعصابی تناؤ سے گہرا تعلق ہے۔ یہ بیماری عموماً اس وقت
پیدا ہوتی ہے جب مریض ایک لمبے عرصے تک جسمانی، ذہنی یا جذباتی تناؤ میں مبتلا
رہا ہو۔ زیادہ دماغی محنت کرنے والے لوگوں کو بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے۔ اس کے
علاوہ سر میں مسلسل درد، کھجلی یا خیر معولی گرمی بھی اس مرض کے اسباب ہیں۔

علاج

سب سے پہلے اعصابی تناؤ کو کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے
اور جسمانی صحت کو جس قدر ممکن ہو بہتر بنانا چاہیے۔ جسم اور اعصاب
کو مناسب آرام پہنچانا چاہیے۔ ہر رات تقریباً آٹھ گھنٹے سونا چاہیے۔ ذہنی تفکرات سے
نجات حاصل کرنا چاہیے اور اگر مریض ضرورت سے زیادہ کام کرنے کا عادی ہے
اور کسی کھیل یا مشغلے میں حصہ نہیں لیتا تو اسے کھیل وغیرہ میں حصہ لینا چاہیے کیونکہ
اس طرح اعصاب کو تقویت ملتی ہے۔

صحت کے لئے مضر غذائیں اور عادات ترک کر دینی چاہیں۔ تمباکو نوشی اور
حرک اشیاء کا استعمال بہت محدود کر دینا چاہیے اور متوازن اور غذائیت سے بھرپور
خوراک استعمال کرنی چاہیے۔

اس سلسلے میں کھانے پینے کا مندرجہ ذیل پروگرام مفید رہے گا۔

ناشتہ

تازہ یا خشک پھل استعمال کریں یا ان کو ملا کر کھائیں۔ گندم کے
خالص آٹے کی روٹی، سکھن اور ایک گلاس تازہ خالص دودھ
یا خالص تازہ دودھ کا ایک گلاس۔ اس کے
ساتھ تیزابی پھل یا ان پھلوں کا رس۔

گیارہ بجے دن

دوپہر کا کھانا

سبزیوں کا سوپ، معمولی سا پکا ہوا انڈیا یا پیسٹ،
سبزیوں جو بہت کم پکائی گئی ہوں، پکے پکے پکائے

ہوئے چاول اور چل میزہ۔

رات کا کھانا

سبزیوں کا سوپ، سلاد اور آلو، بخور اسالین اور
گندم کے خالص آٹے کی روٹی۔

مقامی علاج

متاثرہ حصے پر زیتون کے تیل کی مالش کرنی چاہیے
زیتون کا تیل متاثرہ حصے پر کھجلی پیدا کرتا ہے اور
مغیر رہتا ہے۔ دھوپ بھی متاثرہ حصے پر کھجلی پیدا کرتی ہے اس لئے اس مرض
کے علاج کے لئے مفید ہے چنانچہ جس قدر ممکن ہو متاثرہ حصے کو دھوپ پہنچانی
چاہیے۔

علاج کے دوران سر پر مالش کر کے سر کی جلد کو حرکت میں لانا چاہیے اور بالوں
کو کھینچ کر سر کی جلد کو کھوڑی سے اوپر اٹھانے کی ورزش کرنی چاہیے تاکہ سر کی جلد میں
دوران خون تیز ہو۔ بالوں کو ہفتے میں دو بار دھونا چاہیے اور دھونے کے بعد
ان پر ٹھنڈے پانی کا چھٹکا ڈرنا چاہیے۔ گردن کو تناؤ سے آزاد رکھنے کے لئے آٹ
کتاب میں بیان کردہ ورزش کرنی چاہیں۔

چند ہفتوں کے بعد سر کے متاثرہ حصوں میں بال پیدا ہونے لگیں گے۔ یہ
بال بہت باریک اور کمزور ہوں گے ان کو بار بار کٹوا دینا چاہیے۔ اس طرح ان کی
جڑیں مضبوط ہو جاتی ہیں اور بال بھی صحت مند اور مضبوط اُگتے ہیں۔

کرتی ہے تاہم سورج کی شعاعیں بالوں کی سیاہ رنگت کو کسی حد تک اڑا دیتی ہیں۔
بالوں کے تنوں میں جو میلان موجود ہوتا ہے اس میں کوئی کمی بیشی نہیں کی جاسکتی
مگر جلد میں اس کی پیدائش کو تقویت دی جاسکتی ہے۔

بالوں کا اچانک سفید ہونا

بالوں کا اچانک سفید ہونا ایک حیرت انگیز بات ہے۔ تاہم بعض ایسے واقعات
ہوتے ہیں جب بعض لوگوں کے بال جو ہیں گھنٹوں کے اندر سفید ہو گئے۔ اس سلسلے
میں سر تھامس مورادز میری انٹوائنٹ (MARY ANTOINETTE) کی مثالیں
دی جاسکتی ہیں۔ اس کے علاوہ نیوی کے ایک نوبوان کا واقعہ بھی مشہور ہے جو بحری جہاز
کے ایک کپتان سے گر پڑا تھا اور عرصے کی حفاظتی دیوار سے بچ کر سمندر میں جا پڑا
تھا۔ اسے جہاز کے غلے نے سمندر سے نکال لیا۔ دوسرے روز جب وہ لوگوں
کے سامنے آیا تو لوگوں نے دیکھا کہ اس کے تمام بال برف کی طرح سفید ہو چکے
ہیں۔ اس انفسر نے لوگوں کو بتایا کہ جب وہ اونچائی سے گر رہا تھا تو اسے احساس
ہو گیا تھا کہ وہ موت سے نہیں بچ سکتا اور چند لمحوں میں وہ موت کے منہ میں پہنچ
جائے گا۔ شاید موت کی دہشت نے یا اس کے تصور نے ہی اس کے بال سفید کر دیئے تھے۔

تفکرات سے نقصان

زیادہ حساس لوگوں کو جب یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان کے بال سفید ہونے

سفید بال

ادھیڑ عمر یا بڑھاپے میں بال بتدریج سفید ہونا کوئی بیماری نہیں۔ یہ ایک
تدریجی عمل ہے۔ عمر کے ساتھ ساتھ بالوں کی رنگت سیاہی سے سفیدی میں تبدیل ہوتی
جاتی ہے اور یہ تبدیلی بالوں کی صحت اور پیدائش میں کوئی رکاوٹ نہیں ڈالتی۔ سفید
بال بھی آخر عمر تک مضبوط رہتے ہیں بشرطیکہ یہ بیماریوں سے محفوظ رہیں۔ مرد و چھوٹے
عورتوں کی نسبت بالوں کی کم دیکھ بھال کرتے ہیں۔ اس لئے ادھیڑ عمر یا بڑھاپے میں
عموماً ان کے سر میں خشکی یا گتھاپن پیدا ہو جاتا ہے اور بال بھی نسبتاً زیادہ سفید
ہو جاتے ہیں۔

بالوں کی رنگت

بالوں کے مختلف رنگ ان کے فانی کلرز (FOLLICLES) میں پیدا ہوتے ہیں۔ یہ رنگ ایک بھروسے رنگ
کے دارے سے پیدا ہوتے ہیں جس کو میلان (MELANIN) کہتے ہیں۔ یہ مادہ
مختلف لوگوں میں مختلف مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اگر یہ مادہ زیادہ مقدار میں موجود
ہو تو بالوں کا رنگ سیاہ ہوتا ہے۔ اگر قدرے کم مقدار میں ہو تو بال برون یا سنہری
رنگ کے ہوتے ہیں اگر یہ مادہ بالکل نہ ہو تو بال سفید رنگ کے ہوتے ہیں۔

بالوں کا رنگ ان کے فانی کلرز کے خلیوں میں بنتا ہے۔ جسم کے دوسرے حصوں
کے بالوں کا رنگ بھی اس طرح بنتا ہے اور یہ رنگ پوری جلد کو ایک مخصوص رنگت
عطا کرتا ہے۔ سورج کی تیز دھوپ جلد کے اندر خلیوں میں میلان کی پیدائش کو تیز

لگے ہیں تو وہ بہت زیادہ فکر مند ہو جاتے ہیں۔ ان کی اس فکر مندی سے ان کے بال تیزی سے سفید ہونے لگتے ہیں۔ جو شخص مسلسل اپنے بالوں کو دیکھ دیکھ کر ان کی سفیدی پر پریشان رہتا ہے وہ دراصل بالوں کے سفید ہونے کی رفتار میں اضافہ کرنے کا موجب بنتا ہے۔ اس کتاب میں بیان کئے گئے طریقوں پر عمل کریں۔ یہ طریقے آسان اور عملی قسم کے ہیں جو خون کی طاقت بڑھانے، سر کی جلد کو صاف رکھنے اور دوران خون کو تیز کرنے پر مشتمل ہیں۔

اکثر دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ ہزنکر سے بے نیاز ہوتے ہیں ان کے بال غرضاً ایک سیاہ رستہ ہیں۔ چنانچہ جہاں تک ہو سکے آپ بھی تفکرات اور پریشانیوں سے دور رہیں اور بالوں کی صحت اور عام جسمانی صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کریں اس طرح عرصہ دراز تک آپ کے بال سیاہ رہ سکتے ہیں۔

بال سفید ہونے کی وجوہات

ہدیا کہ آپ اوپر پڑھ چکے ہیں بال عمر کے ساتھ ساتھ سفید ہونے لگتے ہیں لیکن اگر پریشانیوں لاحق ہوں تو بال اور بھی زیادہ تیزی سے سفید ہونے لگتے ہیں۔ اچانک شدید صدمے کے نتیجے میں بال جلد سفید ہو سکتے ہیں۔ بالوں کی سیاہ رنگت کیوں غائب ہو جاتی ہے؟ اس کا سبب یہ ہے کہ غم اور صدمے کی وجہ سے بالوں کے خالی کلز میں سیاہ رنگ کی پیدائش کا عمل سست پڑ جاتا ہے یا بال بالکل رک جاتا ہے جس سے بال بے رنگ ہونے لگتے ہیں۔ جب بال مکمل طور پر بے رنگ ہو

جاتے ہیں تو وہ سفید نظر آنے لگتے ہیں۔ بالوں کے سفید ہونے میں مردوں کی خفائل کا بھی دخل ہوتا ہے۔ اس لئے بعض لوگوں کے بال دوسروں کی نسبت جلد سفید ہو جاتے ہیں۔

سفید بالوں کا علاج

بالوں کی سفیدی کا خوراک کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اس کتاب میں غذا پر جو کچھ تحریر کیا گیا ہے اس پر احتیاط سے عمل کرنا چاہیے۔ جن غذاؤں میں گندھک (SULPHUR) سلیک (SILICA) اور فولاد شامل ہوں ان کو کمبشت استعمال کریں۔ گندھک زیادہ ضروری ہے کیونکہ دیکھا گیا ہے کہ بہت سے مریضوں نے جب ایسا پانی استعمال کیا جس میں گندھک موجود تھی اور انڈوں کی زردی استعمال کی اور سر میں زیتون کا تیل لگایا تو ان کے بال دوبارہ سیاہ ہونے لگے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہیے کہ تمام سبزیوں اور پھلوں میں یہ معدنیات موجود ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ آپ پڑھیں سے بھرپور غذا جس میں انڈا، پنیر، بادام، لوبیا، پیاز اور لہسن شامل ہیں استعمال کریں اور کبھی کبھی مچھلی کے تیل (COD LIVER OIL) کا استعمال بھی جاری رکھیں۔

بالوں کی سفیدی دور کرنے کی ورزشیں

جب گردن میں غیر معمولی تناؤ محسوس ہو تو آرام کی خاطر وقت نکال کر سنا

چاہیے اور گردن کے تناؤ کو دور کرنے کے لئے مندرجہ ذیل ورزشیں کرنی چاہئیں۔
سر کو گھمانا | گردن کو ڈھیلا چھوڑ کر سر کو ایک بڑے دائرے میں گھمائیں۔ پہلے دائیں طرف اور پھر بائیں طرف۔ اس ورزش کو کئی بار دہرائیں۔ اگر گردن یا سر میں سے کچھ آدازیں نکلیں تو ان کی پرواہ مت کریں۔

آگے اور پیچھے کی جانب سر جھکانا | سر کو جس قدر ممکن تو پیچھے کی طرف جھکائیں۔ اس حالت میں سر کو چند سینکڑ تک رکھیں۔ پھر اس کو آگے کی طرف جتنا ممکن ہو جھکائیں اور تھوڑی سی سیٹے کو چھونے کی کوشش کریں۔ اس عمل کو کئی بار دہرائیں (کم از کم دس بار)۔

دائیں اور بائیں دیکھنا | چہرے کو دائیں طرف موڑ کر کندھے کے اوپر سے پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں۔ پھر چہرے کو بائیں طرف موڑ کر کندھے کے اوپر سے پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں۔ خیال رہے کہ اس ورزش میں باقی جسم بالکل حرکت نہ کرے۔
کان کو کندھے سے لگانا | اپنے دائیں کان کو دائیں کندھے سے لگانے کی کوشش کریں۔ پھر اسی طرح بائیں کان کو اپنے بائیں کندھے سے لگانے کی کوشش کریں۔

بالوں کی سفیدی کا مقامی علاج

بالوں کی سفیدی دور کرنے کے لئے طاقتور غذا استعمال کریں اس کے ساتھ ساتھ مقامی نوعیت کا علاج بھی جاری رکھیں۔ یہ علاج مندرجہ ذیل طریقوں سے کیا جانا چاہیئے۔

صفائی | بالوں کو ہفتے میں ایک بار خوب دھوئیں اور خیال رکھیں کہ بالوں میں صابن باقی نہ رہے۔ بالوں سے صابن کو مکمل طور پر نکال دینے کے بعد بالوں کو سادہ گرم پانی سے دھوئیں اور پھر سادہ ٹھنڈے پانی سے۔ یہ عمل کئی مرتبہ دہرائیں اور اس میں سادہ ٹھنڈے پانی سے بالوں کو دھوئیں۔ اگر آپ بال دھونے کے بعد تیل لگانا چاہتے ہیں تو پھر آخری مرتبہ بالوں کو ٹھنڈے کی بجائے سادہ گرم پانی سے دھوئیں اور بال مکمل طور پر خشک ہونے سے پہلے سر کی جلد پر انگلیوں سے زیتون کا تیل لگائیں اور ماش کے ذیلیے تیل کو جلد میں جذب کرنے کی کوشش کریں۔ اگر اس عمل کے بعد اگلی صبح سر میں سکڑی نظر آئے تو مذکورہ طریقے سے سر کو پھر دھوئیں۔

سر کو بھاپ پہنچانا | اگر ہفتہ وار دھلائی کے بعد آپ نے سر میں تیل نہیں لگایا تو پھر رات کے وقت سر کی جلد کو بھاپ میں رکھ کر نرم کرنا چاہیئے اور اس پر زیتون کا گرم گرم تیل لگانا چاہیئے۔ سر کو بھاپ پہنچانے کے لئے ایک مناسب برتن میں ابلتے ہوئے

پانی کے اوپر سر کو رکھیں اور سر کو تویئے سے ڈھانپ لیں۔ جب سر کی جلد پر پسینہ آجائے تو پھر سر کو بھاپ پر سے ہٹا کر اس میں زیتون کا گرم گرم تیل لگائیں۔ تیل انگلیوں کے سروں کی مدد سے سر کی جلد پر لگا کر اسے مالش کے ذریعے جلد میں جذب کرنے کی کوشش کریں۔ اس علاج کے بعد جب بھی سر میں سکڑی نظر آئے تو اوپر بیان کردہ طریقے کے مطابق بالوں کو صابن سے دھو کر باقی ماندہ سکڑی کو ایک چھوٹی کنگھی سے باہل صاف کر دیں۔
مذکورہ بالا علاج اس وقت تک جاری رکھیں جب تک خاطر خواہ نتائج برآمد نہ ہوں۔

بالوں کو رنگنا

اگر علاج کے باوجود بالوں کو کوئی ناندہ نہ پہنچے تو انہیں کالی چائے کی پتی کے قہوے سے رنگا بھی جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے چائے کی تھوڑی سی پتی لیں اور اس سے گہرے رنگ کا قہوہ تیار کریں۔ بالوں کو دھونے کے بعد ایک برس کی مدد سے یہ قہوہ بار بار بالوں میں لگائیں۔ اس طریقے سے ہر روز ایک دفعہ بالوں کو رنگ دیں۔ آہستہ آہستہ بالوں پر رنگ چڑھتا جائے گا۔

کالی چائے کے قہوے سے بالوں کو سیاہ کرنا اگرچہ قدرتی علاج NATURE کے اصولوں کے مطابق نہیں مگر پھر بھی ہیر کلر۔ ہیر ڈائو۔ خفنا ب اور اس قسم کی دوسری نقصان دہ کیمیکلز کے مقابلے میں قہوے کا استعمال بہت بہتر ہے۔ بال رنگنے کے لئے قہوے کا استعمال کافی عرصہ تک جاری رکھا جاسکتا ہے اور

اس سے سر کی جلد اور دوسرے ریشوں کو نقصان نہیں پہنچتا۔ کالی چائے کے قہوے کے استعمال کے ساتھ ساتھ بالوں کے لئے مقامی نوعیت کے وہ علاج بھی جاری رکھے جاسکتے ہیں جن کی تفصیل پہلے بیان کی جا چکی ہے۔

سیبوسیا (SEBORRHOEA)

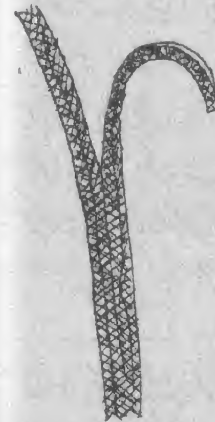
اس بیماری میں سر کے بال چکنے اور بے جان معلوم ہونے لگتے ہیں۔ ان کے ساتھ ناک اور پیشانی بھی چکنی ہو جاتی ہے۔ بیماری کی شدت میں جلد چکنی اور میلے پکلی نقطہ آتی ہے۔ یہ بیماری جسم میں خون کی کمی یا خون کے اجڑائے ترکیبی میں گڑبڑ یا خون میں غذائیت کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ بچپن میں شدید ذہنی دباؤ اور نامناسب غذا سے بھی اس بیماری کا حملہ ہو سکتا ہے۔ یہ بیماری عموماً بلوغت کے آغاز کے وقت ہوتی ہے۔

علاج

اگر بیماری کے آغاز میں مریض کی صحت کمزور نہ ہو تو سر کی صفائی اور دوران خون کو بہتر بنانے کے لئے جو طریقے پہلے بیان کئے جا چکے ہیں ان پر عمل کرنے سے یہ بیماری دور ہو جاتی ہے۔ تاہم مریض کو اپنی عام صحت کو بہتر بنانا چاہیئے اور اگر جسم میں خون کی کمی ہے تو اس کے علاج کے لئے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔

بالوں کا چرنا (SPLITTING)

اس بیماری میں بال سروں کے قریب شاخوں میں تقیم ہو جاتے ہیں۔ یہ بیماری عموماً بچے بالوں میں پیدا ہوتی ہے اور جو نوجوان عورتوں کے بال بے ہوتے ہیں۔ لہذا یہ بیماری عموماً عورتوں کو لاحق ہوتی ہے۔ تصویر نمبر ۴ میں دو شاخہ بال دکھایا گیا ہے۔ اگر بالوں کو خن کے ذریعے ضروری مقدار میں غذائیت نہ پہنچ رہی ہو تو بال کمزور ہو جاتے ہیں اور بالوں کی اس کمزوری کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بال سروں پر سے چرنے لگے۔



بال کا دو شاخہ خن



بوسیدہ بال کی جڑ



بوسیدہ بال کا خن

تصویر نمبر ۴

علاج

اوپر بیان کی گئی وجوہات کو دور کرنے کی کوشش کریں۔ عام صحت کو بہتر بنانے کے لئے صحت مند عادات اختیار کریں۔ اور ایسی غذا استعمال کریں جس میں تمام ضروری اجزاء موجود ہوں۔ یہ بیماری بالوں کے لئے ہلک ثابت نہیں ہوتی۔ اس لئے زیادہ پریشانی کی ضرورت نہیں۔

بالوں کی بوسیدگی (ATROPHY)

بال چرنے کی ایک ایسی قسم بھی ہوتی ہے جس میں بال جڑ سے لے کر سر تک چر جاتے ہیں۔ اس بیماری کی وجہ سے بعض اوقات بال بوسیدہ ہونے شروع ہو جاتے ہیں۔ بیماری کا پتہ لگتے ہی فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ دینی چاہیئے کیونکہ اس بیماری کی وجہ سے بال نسبتاً تیزی سے مکمل طور پر ضائع ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری میں بال تین یا چار حصوں میں بٹ جاتے ہیں اور کھردسے غیر چمکدار اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ بعض بال بہت پتلے ہو جاتے ہیں۔ اگر پتلے بال کو جلد سے باہر کھینچ لیا جائے تو اس کی جڑ کے گرد بلب سکڑا ہوا نظر آتا ہے۔

اس بیماری کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بال بنانے والا مادہ جب خالی کلز میں پیدا ہوتا ہے تو اکٹھا ہو کر ایک بال کی صورت میں جلد سے باہر نہیں نکلتا بلکہ دو، تین یا چار بالوں کی صورت میں جلد سے باہر نکلتا ہے (دیکھیں تصویر نمبر ۴) اس طرح ایک ہی بال تین یا چار بالوں کی شکل میں جلد سے باہر آتا ہے۔ بال کی شاخیں بظاہر دیکھنے سے نظر نہیں آتیں مگر وہ میٹرین (HAIR PIN) کے

گول کئے ہوئے سرے کی مانند ہوتی ہیں۔

علاج

اس بیماری میں مقامی علاج سے زیادہ فائدے کی امید نہیں ہوتی کیونکہ اس بیماری کا مریض کی صحت اور اندرونی جسمانی نظام سے گہرا تعلق ہے۔ چنانچہ مریض کو اپنی عام صحت کو بہتر بنانے پر توجہ دینی چاہیئے۔ تاکہ سر کی جلد میں خالی کلز کو وافر صحت دار میں صحت مند خون فراہم ہو سکے اور وہ صحت مند اور مضبوط بالوں کو جنم دینے کے قابل ہو سکیں۔

جھوٹیں (LICE)

اگر کسی شخص کے بالوں میں جھوٹیں ہوں تو ایسے شخص کے ساتھ اسٹھنے بیٹھنے اور چھونے سے یہ جھوٹیں دوسرے شخص تک پہنچ جاتی ہیں۔ اکثر دوسرے شخص کی کنگھی یا ٹوپی استعمال کرنے سے بھی جھوٹیں منتقل ہو جاتی ہیں۔ جوڑوں کی وجہ سے سر میں سخت کھجلی ہوتی ہے۔ سر میں جوڑوں کی موجودگی کا پتہ ان کے انڈوں کا مشاہدہ کرنے سے چل جاتا ہے۔ ان انڈوں کو عرف عام میں "لیکس" کہا جاتا ہے۔ یہ انڈے یا لیکس بالوں سے چسپی ہوئی نظر آتی ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لئے کسی قابل ڈاکٹر سے سر پر لگانے کا ایشن لینا چاہیئے یا مناسب شیمو استعمال کرنا چاہیئے۔ لیکس یا انڈے ذرا مشکل سے ضائع ہوتے ہیں اس لئے علاج کو اس وقت تک جاری رکھنا چاہیئے جب تک کہ ان کا مکمل طور پر خاتمہ نہ ہو جائے۔

داد یا رنگ ورم (RING WORM)

بعض اوقات بچوں کے سر کی جلد میں ایسی خرابی واقع ہو جاتی ہے جس کو عام لوگ غلطی سے بال خور (ALOPECIA) کی بیماری خیال کرنے لگتے ہیں۔ یہ بیماری داد (RING WORM) ہوتی ہے اور عام طور پر بالغ افراد کے سر میں نہیں ہوتی۔ یہ عموماً بلوغت سے پہلے بچوں کے سر پر پیدا ہوتی ہے۔ بال خور (ALOPECIA) کے برعکس اس بیماری میں بال آہستہ آہستہ ضائع ہوتے ہیں اور سر کا متاثرہ حصہ مکمل طور پر گنجا نہیں ہوتا۔ اس بیماری میں بالوں کے خالی کلز جلد سے باہر ابھر آتے ہیں۔ اور متاثرہ حصے کی حدود پر بال ٹوٹے ہوئے نظر آتے ہیں۔ متاثرہ حصے پر کھرنڈ سا نظر آتا ہے اور اس حصے سے بال آسانی کے ساتھ باہر کھینچے جاسکتے ہیں۔ خوردبینی مشاہدے سے اس حصے پر جراثیم کی موجودگی کا پتہ لگایا جاسکتا ہے۔ بعض حالات میں متاثرہ حصہ ایک پیپ دار پھوڑے کی صورت میں نظر آتا ہے جو کافی متورم ہو سکتا ہے۔ اس بیماری کے علاج کے لئے ڈاکٹر سے مشورہ کرنا چاہیئے۔

ورم اعصاب (NEURITIS)

جب جلد کی رگیں بہت زیادہ متورم اور متشنج ہو جاتی ہیں تو جلد سرخ متورم اور چمک دار ہو جاتی ہے۔ چنانچہ ورم اعصاب کی اس بیماری سے نہ صرف ناگوار

درد محسوس ہوتا ہے بلکہ اس سے متاثرہ حصے کی جلد میں بھی تبدیلی آ جاتی ہے۔
اسی طرح جب سر کی رگوں میں ورم پیدا ہو جائے تو بالوں کی نشوونما رک جاتی ہے۔
اس بیماری کا ایک عام اثر بالوں کی رنگت ضائع ہونے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے
اور وہ سفید ہونے لگتے ہیں۔ آئندہ کے لئے ان کی پیدائش رک جاتی ہے اور پہلے
سے موجود بال گرنے لگتے ہیں۔

اس بیماری کا دوسرا اثر یہ ہوتا ہے کہ بال کھردسے ہو جاتے ہیں۔ سر کے بالوں
میں یہ کھرداپن زیادہ محسوس نہیں ہوتا مگر جسم کی جلد پر یہ اثر خاصا نمایاں نظر
آتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جہاں جہاں رگیں اور اعصاب زیادہ مشتعل ہوتے
ہیں وہاں پر بالوں کے فانی کلز کی کارکردگی متاثر ہوتی ہے اور ان کے فعل میں خلل
واقع ہو جاتا ہے۔

ورم اعصاب کی بیماری میں کوئی مقامی علاج کارگر نہیں ہوتا۔ اس لئے مریض
کو اپنی غذا پر توجہ دینی چاہیئے۔ اسے غذائیت سے بھرپور غذا استعمال کرنی چاہیئے۔
اس کے علاوہ ان تمام ہدایات پر عمل کرنا چاہیئے جس سے اعصابی نظام کی کارکردگی
کو بہتر بنایا جاسکے۔ جسم میں اگر دوسرے اہم اعضاء کا فعل ناقص ہو تو مریض کو
ان کا فعل درست کرنے کی خاطر کسی قابل ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیئے۔

آخری بات

کتاب کے اب تک کے مطالعے سے آپ بالوں کی نشوونما اور بیماریوں کے
متعلق کافی معلومات حاصل کر چکے ہوں گے۔ آپ جانتے ہیں کہ دھوپ جلد اور بالوں
کے لئے فائدہ مند ہوتی ہے۔ سر کی جلد پر دھوپ کو پہلے نرمی سے اور پھر
بتدریج زور سے برش کرنا اور کھینچنا اور اس کے علاوہ گیلی ٹوپوں کی مدد سے سر کی
جلد اور گردن کو دوبارہ طریقے ہیں جن پر عمل کرنے سے دوران خون تیز ہو جاتا ہے
اور بالوں کی نشوونما میں اضافہ ہوتا ہے۔ آپ یہ بھی جانتے ہیں کہ کیمیائی اجزاء سے
پاک صاف ستھرے پانی اور نرم صابن سے سر کو دھونا بالوں کی بہت سی بیماریوں سے
محفوظ رکھتا ہے۔

سر کی جلد کی داد (RING WORM) بچوں کے سروں میں پیدا ہوتی ہے
اور تیزی سے پھیلیتی ہے لیکن اگر بچوں کے بالوں کو باقاعدگی سے دھویا جائے اور
انہیں کھانے کے لئے صحت بخش اور متوازن خوراک فراہم کی جائے تو بیماری لاحق
نہیں ہو سکتی۔ بالوں کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ آدمی کی اپنی صحت بھی اچھی ہو۔ اگر
آدمی خود صحت مند نہ ہو تو کوئی بھی مقامی علاج بالوں کی بیماریوں سے نجات نہیں